Biblioteca Ortodoxă 30

Lucrările din această colecție se doresc a fi un îndemn pentru cititori de a cunoaște și aprofunda trecutul și prezentul Bisericii noastre, rolul ei în spiritualitatea poporului și, mai ales, să determine pe orice credincios să trăiască și să aplice în viața de fiecare zi principiile religiei în care s-a botezat. Fie ca năzuințele către care aspiră noua „Biblioteca ortodoxă" să fie binecuvântate de atotputernicul Dumnezeu și să se bucure de roadele dorite.

† Nicolae Mitropolitul Banatului

Rugăciunea este cel dintâi dar al lui Dumnezeu, cu care se dobândesc toate darurile.

Pentru ca un cerșetor să primească milostenie, trebuie să întindă mâna, pentru ca un prunc să primească hrană, trebuie să deschidă gura, asemenea se cuvine omului să se întindă spre Dumnezeu ca să dobândească darul Lui. Se cuvine să aibă sufletul deschis ca să primească darurile lui Dumnezeu.

Rugăciunea este mâna întinsă pentru primirea darurilor de la Dumnezeu, este gura deschisă pentru gustarea hranei cerești. Ca o cheie de aur, rugăciunea ne deschide toate comorile milostivirilor cerești. Rugăciunea se ridică, iar binecuvântarea lui Dumnezeu se pogoară spre om. Fără rugăciune, viața noastră duhovnicească flămânzește, însetează și moare. Cine vrea să fie auzit de Dumnezeu în rugăciunile sale, acela trebuie să-L asculte pe Dumnezeu în Poruncile Sale.

Arhim. Arsenie Boca

30 MARI DUHOVNICI ROMÂNI DESPRE RUGĂCIUNE

BIBLIOTECA ORTODOXĂ

MARI DUHOVNICI ROMÂNI DESPRE RUGĂCIUNE



ARHIM. CLEOPA ILIE
ARHIM. TEOFIL PĂRĂIAN
ARHIM. ARSENIE PAPACIOC
ARHIM. MINA DOBZEU
ARHIM. SOFIAN BOGHIU
ARHIM. ARSENIE BOCA
IEROS. PAISIE OLARU
ARHIM. IACHINT UNCIULEAC
ARHIM. DOMEȚIE MANOLACHE
IEROS. SANDU TUDOR

Mari duhovnici români despre rugăciune

Arhim. Cleopa Ilie
Arhim. Teofil Părăian
Arhim. Arsenie Papacioc
Arhim. Mina Dobzeu
Arhim. Sofian Boghiu
Arhim. Arsenie Boca
Ieros. Paisie Olaru
Arhim. Iachint Unciuleac
Arhim. Dometie Manolache
Ieros. Sandu Tudor

Carte apărută cu binecuvântarea
Î.P.S. Nicolae Corneanu,
Mitropolitul Banatului

Ediție îngrijită de Fabian Anton

ediția a II-a

CUVÂNTUL EDITORULUI

Acest volum s-a născut încet, ușor nefiresc, închegându-se mai întâi din seria de înregistrări audio pe care am efectuat-o în convorbirile avute cu marii noștri duhovnici.

Am avut atunci intenția de a strânge pentru prima dată la un loc cele mai importante sfaturi duhovnicești despre rugăciune, sfaturi venite în primul rând de la Arhim. Cleopa Ilie, Arhim. Arsenie Papacioc și Arhim. Teofil Părăian.

Cu timpul, volumul începând să prindă contur, am mai adăugat și cuvinte de folos pe aceeași temă din partea Prea Cuvioșilor Arhimandriți Mina Dobzeu și Sofian Boghiu.

În afară de cuvintele de folos înregistrate pe bandă audio, am cuprins în acest volum și două din predicile Arhim. Cleopa despre rugăciune precum și înălțătoarele rânduri ale Arhim. Arsenie Boca.

În speranța că acest volum va fi spre folosul și sporul duhovnicesc al tuturor cititorilor, mulțumesc pentru sprijinul acordat Înalt Prea Sfinției Sale Nicolae Corneanu, precum și colegilor mei de la editura „Eikon", fără de care acest volum nu ar fi existat.

Fabian Anton

9 martie 2003

Arhim. Cleopa Ilie

CUVÂNT DESPRE RUGĂCIUNE ȘI FELURILE EI

„Multe sunt felurile rugăciunii, care de care mai deosebite."

(*Filocalia*, vol. I, Sfântul Marcu Ascetul, p. 232)

Părinților, fraților și iubiți credincioși,

Mai înainte de a începe acest cuvânt, silința gândului mă face a cere iertare tuturor celor ce veți asculta cele ce urmează, de vreme ce eu, păcătosul, nevrednicul și nelucrătorul a toată fapta bună, dar mai ales al sfințitei rugăciuni, am îndrăzneala de a vorbi despre cele ce nu mi-am agonisit prin lucrare, asemănându-mă prin aceasta unui pictor neiscusit, care încearcă să zugrăvească o icoană mai presus de puterea și priceperea lui. Cugetând însă că și a tăcea despre cele bune este un păcat și a ascunde cele împrumutate de la Sfinții Părinți aduce pagubă celor râvnitori după cunoștința duhovnicească, m-am gândit să vorbesc ceva în legătură cu rugăciunea. Mai întâi și pe scurt, vom aminti ce este rugăciunea, apoi câte sunt felurile ei, după lucrare, iar la

sfârșit voi spune ceva despre treapta întâi a rugăciunii sau rugăciunea făcută cu gura.

La întrebarea „Ce este rugăciunea?", Sfântul Ioan Scărarul răspunde: „Rugăciunea, după calitatea sa, este petrecerea și unirea omului cu Dumnezeu. Iar după lucrare, este întărirea inimii, împăcare cu Dumnezeu, maică și, totodată, fiică a lacrimilor, pod peste ispite; zidul care ne apără de necazuri, sfărâmarea războaielor, lucrarea îngerilor, hrana tuturor celor fără de trup, veselia viitoare, sporirea nevăzută, hrana sufletului, luminarea minții, securea deznădejdii, nimicirea întristării, bogăția monahilor, comoara celor ce se liniștesc, îmblânzirea mâniei, oglinda sporirii duhovnicești, descoperirea așezării sufletești, prevestitoarea răsplătirilor viitoare, semnul slavei." (*Scara*, Cuv. 28, p. 307).

După alt cuvios, rugăciunea este vorbirea minții cu Dumnezeu, vlăstarul blândeții, rodul bucuriei și al mulțumirii, alungarea întristărilor și a descurajării, urcușul minții către Dumnezeu, lucrare demnă de vrednicia minții, sau întrebuințarea cea mai bună și mai curată a ei (*Filocalia*, vol. 1, Evagrie Monahul, C. 3 și C. 14, 15, 16, 36, pp. 76-79). Dumnezeiescul Părinte Marcu Ascetul zice că „rugăciunea este maica tuturor virtuților" (*Filocalia*, vol. 1, *Despre legea duhovnicească*, C. 35, p. 252).

Felurile rugăciunii sunt următoarele: rugăciunea vorbită, rugăciunea minții, rugăciunea minții din inimă, rugăciunea inimii sau de sine mișcătoare, rugăciunea văzătoare sau contemplativă, rugăciunea curată, rugăciunea duhovnicească, adică rugăciunea în extaz ce trece dincolo de hotarele cunoștinței (*Sbornic* 2, p. 183).

Aceste feluri de rugăciuni nimeni nu le poate separa una de alta, căci trecerea de la una la alta se face pe nesimțite, organic, după cum un copil devine cu timpul adolescent, după aceea tânăr, apoi în vârstă și așa mai departe, fără să știe omul în ce timp a trecut peste aceste vârste ale sale.

Părinților și fraților,

Deoarece primul fel de rugăciune este rugăciunea cea mai de jos, adică rugăciunea vorbită sau rugăciunea gurii, a limbii și a buzelor, în cele ce urmează vom vorbi, pe scurt, despre acest fel de rugăciune pe care o putem numi început de rugăciune. Rugăciunea vorbită, dacă a intrat în înțelegerea minții, este și rămâne treapta cea mai de jos a rugăciunii sau, mai bine zis, după Sfântul Grigorie de Nyssa, ea este granița cea mai depărtată a rugăciunii (vezi *Comentariu la viața lui Moise*). Fiindcă totuși se numește rugăciune, ea are temeiurile

sale în Sfânta Scriptură. Astfel, Duhul Sfânt zice: „Cu glasul meu către Domnul am strigat." (Psalm 141, 1); „Și L-am înălțat pe El sub limba mea." și în alt loc: „Aduceți Domnului roada buzelor voastre." (Romani 10, 13; 8, 15; Galateni 4, 6; Psalm 16, 1 ș.a.).

Aceste mărturii ale Sfintei Scripturi ne vorbesc despre rugăciunea gurii sau a glasului. Dacă am fi mulțumiți să rămânem numai cu această rugăciune în viață, atunci ar însemna că ne hotărâm să stăm pe treapta cea mai de jos a rugăciunii și să avem pomenirea lui Dumnezeu numai în gură și pe limba noastră, iar cu mintea și cu inima să ne aflăm departe de El, după cum spune proorocul: „Aproape este de Mine poporul acesta, cu gura sa și cu buzele sale Mă cinstește, iar cu inima lor departe sunt de Mine." (Isaia 29, 13). Totuși, nici această rugăciune a buzelor și a gurii nu este de lăsat, deoarece prin ea învățăm mai întâi a ne ruga și a slăvi pe Dumnezeu, ea fiind începutul rugăciunii. După cum nici un lucru nu este fără început, afară de Cel ce pe toate le-a făcut, tot astfel și rugăciunea are un început. Acest fel de rugăciune a buzelor și a limbii[1] este slavoslovie și rugăciune către Dumnezeu, care se face prin cântarea de psalmi, de tropare,

[1] Această rugăciune a buzelor și a limbii, Sfinții Părinți o numesc „plugăria sufletului" (*Pateric*, cap. 22, p. 151).

canoane sau alte rugăciuni care se află scrise în Ceaslov, Acatistier și alte cărți de slujbă.

Aceste rugăciuni sunt o rânduială și început de rugăciune ce se potrivește începătorilor, după mărturia Sfinților Părinți. De aceea, a rămâne la această rânduială de rugăciune care se face numai cu gura, cu limba și cu buzele și a nu ne sili să învățăm să ne rugăm cu mintea și cu inima este o mare greșeală și o mare pagubă duhovnicească pentru sufletele noastre și, totodată, o abatere de la lucrarea dreaptă a rugăciunii.

Într-adevăr, dumnezeieștii Părinți, ținând seama de neputințele celor ce intră în monahism, le rânduiesc acestora ca, împreună cu lucrarea poruncilor lui Hristos, să ia parte la cântarea îndelungată a psalmilor, a canoanelor și a troparelor statornicite de Duhul Sfânt spre slavoslovia lui Dumnezeu în Biserică și ca pravilă de chilie.

Această rânduială a rugăciunii din afară ne este lăsată de la Sfinții Părinți numai pentru un timp, din pricina neputinței și pruncieі noastre în cele duhovnicești și apoi, treptat, să trecem la treapta lucrării minții, iar nu să petrecem în rugăciunea cântată până în sfârșit. Sfântul Grigorie Sinaitul zice: „Ce este mai copilăros decât faptul că rostim cu gura rugăciuni, ne lăsăm ademeniți de o părere plină de bucurie, gândind despre noi că facem ceva mare,

măgulindu-ne numai prin cantitate și hrănind prin aceasta pe fariseul nostru cel dinăuntru?". Sfântul Macarie cel Mare, Egipteanul, depărtându-se de această neputință trupească și arătând slăbiciunea acestei lucrări, zice: „După felul nostru de viață, și cântarea noastră să fie îngerească, iar nu trupească." (cap. 67).

„Căci, zice în continuare Sfântul Grigorie, dacă ne este îngăduit să cântăm cu glasul, apoi pentru lenevirea și necunoașterea noastră s-a făcut această îngăduință, cu scopul ca noi să ne ridicăm până la adevărata rugăciune." (*Sbornic* 2, p. 186).

Numai această cântare cu gura și cu glasul din afară nu-l poate elibera pe om de patimile cele dinăuntru, după cum vedem în *Pateric*, unde un bătrân zice către un frate: „Dacă lucrarea dinăuntru, după Dumnezeu, nu-i va ajuta omului, atunci în zadar se ostenește în cele din afară.". Același lucru îl arată și Sfântul Isihie Sinaitul, zicând: „Dacă omul nu face voia lui Dumnezeu și legea Lui înăuntrul pântecelui său, adică înăuntrul inimii sale, atunci nici în afară nu le va împlini cu ușurință." (*Filocalia*, vol. 4, C. 71, p. 85).

Este adevărat și faptul că orice lucrare va face omul spre slava lui Dumnezeu, aceasta este și are putere de laudă lui Dumnezeu, după cum zice Marele Vasile în tâlcuirea Psalmului 118, la versetul: „Gura mea am deschis și am

tras duh." (v. 131). El, arătând despre gura omului lăuntric prin care omul primește cuvântul lui Dumnezeu, Cel de viață făcător, ca pe o pâine ce se pogoară din cer, zice astfel: „Chiar și un singur gând despre Dumnezeu, răsărit și întărit în mintea noastră, el totdeauna vine de la Dumnezeu în suflete.". Apoi zice: „Cel cu grijă sfântă poate, după Apostolul, să le facă toate spre slava lui Dumnezeu, fiindcă fiecare lucru, fiecare cuvânt și fiecare mișcare a minții are putere de laudă. De aceea, dreptul de mănâncă sau bea, sau altceva de face, toate acestea le face spre slava lui Dumnezeu." (citat din *Viața și scrierile Starețului Paisie*, ed. 1847, p. 214).

Dumnezeiescul Părinte Isaac Sirul, vorbind despre acest lucru, zice: „Sfinții Părinți aveau obiceiul ca toate mișcările cele bune și lucrările duhovnicești să le numească cu numele rugăciunii. Și nu numai acestea, ci și lucrările cele bune, de asemenea, aveau obiceiul de a le socoti ca rugăciune toți cei luminați cu cunoștința." (Cuv. 32, Mănăstirea Neamț, 1819, p. 168). În alt loc, același Sfânt Isaac zice: „Este cu cuviință să cunoaștem, iubiților, cum că toată grija minții celei bune întru Dumnezeu și toată cugetarea celor duhovnicești se hotărăște ca rugăciune și înăuntrul numelui acesteia se cuprinde, ori de ai zice de vorbiri, de citiri, ori de glasuri ale gurii spre slavoslovia lui Dumnezeu, ori grija cea cu

mâhnire întru Domnul, ori închinăciunile trupului, ori cântarea de psalmi, prin cuvântare de psalmi, prin cuvântare de stihuri, ori altele din celelalte prin care se face învățătura rugăciunii celei curate." (Cuv. 35, p. 188).

Așadar, părinților și fraților, vedem clar, atât din învățătura Marelui Vasile, cât și din cea a Sfântului Isaac Sirul, că este și o rugăciune prin fapte sau, cu un cuvânt de actualitate, prin activitate, când omul se află lucrând, fie cu mintea, fie cu gura, fie cu trupul, orice fel de faptă bună spre slava și plăcerea lui Dumnezeu. Toate aceste fapte bune amintite mai sus se consideră mai mult rugăciune din afară și mai puțin dinăuntru, prin care omul slăvește cu mintea și cu inima pe Dumnezeu, și cu care cei mai râvnitori și iubitori de Dumnezeu se silesc spre a ajunge să se unească mai strâns și desăvârșit cu El. Sfântul Serafim de Sarov, arătând că în lucrarea faptelor bune din afară intră și rugăciunea vorbită, zice astfel: „Calea vieții celei lucrătoare o alcătuiește postul, înfrânarea, privegherea, îngenuncherea, rugăciunea gurii și celelalte nevoințe trupești. Acestea alcătuiesc calea cea strâmtă și cu scârbe care, după cuvântul lui Dumnezeu, duc pe om la viața veșnică." (Matei 7, 14; *Sbornic* 2, p. 179). Apoi, arătând că de la această viață lucrătoare din afară, a faptelor bune și a rugăciunii celei mai de jos, omul pășește pe treapta vieții

contemplative și înalte, zice: „Fiecare om care dorește să petreacă viață duhovnicească trebuie să înceapă de la viața cea lucrătoare și pe urmă să ajungă la cea contemplativă cu mintea." (*Sbornic* 2, p. 179).

Deci viața lucrătoare ne ajută să ne curățim de patimile cele păcătoase[2] și să ne ridicăm la treapta desăvârșirii celei lucrătoare, iar prin aceasta ne croiește drum spre viața contemplativă cu mintea. Acest lucru îl adeverește și dumnezeiescul Părinte Grigorie Teologul zicând: „De contemplare se pot apropia fără primejdie numai cei desăvârșiți în urma încercărilor." (Cuv. la Paști, p. 122-123).

Părinți și frați,

În acest cuvânt am vrut să aduc mărturiile de mai sus ale Sfinților Părinți despre viața lucrătoare, în care intră și rugăciunea glasului și a limbii, spre a arăta că ni se cade ca, de la lucrarea din afară a faptelor bune și de la rugăciunea începătoare a buzelor și a limbii, treptat să ne suim spre rugăciunea minții și a inimii, care face parte din viața contemplativă,

[2] Patimile păcătoase sunt opuse celor nepăcătoase sau neprihănite, adică pentru care nu poate fi omul prihănit, învinovățit că le are, căci acestea, cum sunt: somnul, foamea, durerea, necazul etc., le-a avut și Mântuitorul ca om, fiind proprii și firești firii omenești.

Trebuie să nu uităm că nimeni nu poate să ajungă la treptele înalte ale rugăciunii dacă nu va începe cu rugăciunea gurii și a limbii. Cu toate că această rugăciune este de cantitate, nu și de calitate, însă, după mărturia Sfântului Ioan Scărarul, această rugăciune de cantitate este pricina celei de calitate și nu invers. Sfântul Apostol Pavel spune: „Vreau să vorbesc cinci cuvinte cu mintea" (I Corinteni 14, 19), dar pentru cei prunci în lucrare este cu neputință. De aceea, noi, precum cei nedesăvârșiți, să ne străduim, după putere, să împreunăm calitatea rugăciunii cu cantitatea, pentru că cea de-a doua este pricina celei dintâi (*Scara*, Cuv. 28).

Tot acest Sfânt Părinte ne sfătuiește să luptăm cu gândurile și cu risipirea minții la început cu rugăciunea vorbită și mai de jos, zicându-ne: „Luptă-te neîncetat cu risipirea gândurilor tale și când mintea ta e risipită, adun-o; căci de la începători Dumnezeu nu caută rugăciune fără risipire. De aceea nu te mâhni când ți se risipesc gândurile, ci îndrăznește și neîncetat adună-ți mintea, căci gânduri nerisipite au numai îngerii." (*Scara*, Cuv. 4).

Odată a venit la mine un frate începător și mi-a zis: „Părinte duhovnic, am venit să-mi dai blagoslovenie ca de acum să dorm pe jos, nu în pat și numai două ceasuri pe noapte. Vreau să mănânc numai o dată pe zi și să fac cinci sute de metanii în douăzeci și patru de

ore și apoi să mă rog numai cu mintea și cu inima lui Dumnezeu, să renunț cu totul de a mai citi la Psaltire, în Ceaslov, în Acaristier și în cartea de rugăciuni. Căci acestea, după cum am înțeles, nu sunt rugăciuni, ci numai o înșelare că mă rog.". Văzând această râvnă nechibzuită a fratelui, l-am întrebat: „Ascultă, frate, ce ascultare ai în obște?". El mi-a zis: „Până acum am fost la bucătărie și la trapeză, dar acum sunt la ascultările de obște, la tăiat lemne, la grădină, sau unde mă trimite.". Atunci i-am zis: „Ascultă, frate! Frăția ta, după cum văd, vrei să zbori prea repede la cer și să ne lași pe noi, păcătoșii, aici pe pământ. Sfinții Părinți spun că pe cel ce vrea să zboare la cer mai înainte de vreme să-l tragem de picior înapoi în jos. (*Pateric*, cap. 25, p. 154). Astfel că nici una din câte ai cerut nu-ți dau voie să faci. Fă ascultare cu dragoste și fără cârtire, să zici cât mai des rugăciunea «Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul» și să nu-ți rămână rugăciunile de seară și de dimineață, să mănânci cu părinții și cu frații la trapeză la toate mesele, fără să te saturi, să dormi până la utrenie vreo două ceasuri și mai bine, iar după utrenie tot cam atâta, pe cât poți să mergi și la pravila bisericii, fără a stingheri ascultarea. Metanii să nu faci cinci sute, ci numai o sută de metanii mari și o sută cincizeci de închinăciuni cu rugăciunea lui Iisus, în douăzeci și patru de

ore; să dormi pe pat, iar nu jos, numai să ai grijă ca patul să nu fie prea moale, căci te moleșește. Să citești mai des Cuvântul patru din *Scară* și orice gânduri vei vedea că te supără mai mult, să vii să le mărturisești". El, auzind acestea, m-a întrebat: „Dar dacă voi face așa, mă mântuiesc?". Și i-am răspuns: „Cred în mila lui Dumnezeu și a Maicii Domnului că te vei mântui!". Auzind, fratele a făcut închinăciune și, cerând iertare, s-a dus la chilia lui.

După plecarea fratelui, mi-am adus aminte de învățătura dumnezeiescului Părinte Ioan Scărarul care, arătând râvna fără chibzuință a unora dintre noii începători, zice: „La cei de sub ascultare diavolul le naște pofta unor virtuți care sunt cu neputință pentru ei.". Iar apoi adaugă: „Deschide mintea ascultătorilor celor neiscusiți și vei afla acolo gânduri rătăcite, dorință de liniștire, de postire peste măsură, de rugăciune nerisipită, de lipsă de slavă deșartă, de neîncetată pomenire a morții, de umilință necontenită, de nemâniere desăvârșită, de tăcere adâncă, de curăție covârșitoare. Lipsindu-le aceste virtuți de la început, după o rânduială a lui Dumnezeu, ei fără socotință sar peste treptele ce le sunt puse înainte, fiind amăgiți de vrăjmașul care îi îndeamnă să caute aceste lucruri desăvârșite înainte de vreme cu scopul ca, neavând ei răbdare, să nu le poată căpăta nici la vremea lor." (*Scara*, Cuv. 4).

Așa face vrăjmașul cu noi, părinților și fraților, îndemnându-ne să lăsăm cele ale măsurii noastre și să ne apucăm de cele peste putere. De aceea am însemnat această ispită a acelui frate, fiindcă am socotit că se potrivește la cuvântul de față, în care ne-am ocupat de treapta întâia a rugăciunii, potrivită foarte mult noilor începători. Deși la început ea este numai cantitate, dar, cu darul lui Dumnezeu, pe cei ce se roagă adesea îi urcă pe treptele cele mai înalte ale sfintei rugăciuni, din care eu, păcătosul și leneșul, niciodată nu m-am împărtășit prin lucrare din pricina lenevirii și a nepăsării mele. Dar rog pe toți cei ce cu darul Domnului vor spori să mă ajute cu sfintele lor rugăciuni să mă trezesc și eu măcar în al unsprezecelea ceas spre a le urma.

Amin!

PREDICĂ DESPRE SFÂNTA RUGĂCIUNE

„S-a suit în munte, ca să Se roage deosebi. Și făcându-se seară, era acolo singur."

(Matei 14, 23)

Iubiți credincioși,

Întrucât în Sfânta Evanghelie de astăzi se vorbește de patru ori despre rugăciune, vom vorbi acum despre sfânta rugăciune, care este numită de dumnezeieștii părinți „maica tuturor faptelor bune". Că precum nu putem trăi fără hrană și apă, așa nu putem trăi și nu ne putem mântui fără rugăciune. Ce este rugăciunea? Rugăciunea este vorbirea noastră directă cu Dumnezeu. Rugăciunea este viața noastră în Hristos și a întregii lumi văzute și nevăzute. Credința în Dumnezeu este izvorul rugăciunii, iar iubirea de Dumnezeu este sufletul ei.

Rugăciunea este îndeletnicirea neîncetată a îngerilor, care slăvesc fără odihnă pe Dumnezeu cântând: „Sfânt, Sfânt, Sfânt, Domnul Savaot, plin este cerul și pământul de mărirea Lui...!" (Isaia 6, 3). Rugăciunea este cununa de laudă a tuturor sfinților din cer,

începând cu Maica Domnului, care se roagă neîncetat înaintea Preasfintei Treimi pentru mântuirea noastră, a celor de pe pământ.

Însuși Duhul Sfânt se roagă pentru noi cu suspine negrăite, spune Apostolul Pavel (Romani 8, 26). Ba Însuși Fiul lui Dumnezeu se roagă Tatălui zicând: „Părinte Sfinte, păzește-i în numele Tău pe cei pe care Mi i-ai dat, ca să fie una precum suntem și Noi!" (Ioan 17, 11).

Astfel tot cerul este în neîncetată rugăciune de laudă, de mulțumire și cerere înaintea Tatălui, începând cu Domnul și Mântuitorul nostru Iisus Hristos, până la îngerii cei mai de jos. Toți laudă „pe Tatăl, pe Fiul și pe Duhul Sfânt, Treimea cea de o ființă și nedespărțită". Toți se închină și mulțumesc lui Dumnezeu pentru răscumpărarea neamului omenesc prin întruparea, moartea și învierea Fiului Său. Toți se roagă pentru mântuirea noastră și a întregului neam omenesc. Rugăciunea, deci, este viața, lucrarea și bucuria veșnică a tuturor îngerilor și sfinților din cer.

Dar și pe pământ, rugăciunea de laudă, de mulțumire și de cerere formează lucrarea de căpetenie a creștinilor, a călugărilor, a mamelor, a copiilor și a întregii creații. Slujbele din biserică, în frunte cu Sfânta Liturghie, formează cea mai înaltă rugăciune și jertfă de laudă și de mulțumire adusă de oameni lui Dumnezeu, în numele întregului univers. Apoi rugăciunile

neîncetate din casele lor formează al doilea imn de laudă, de mulțumire și de cerere înaintea Preasfintei Treimi, după jertfa cea fără de sânge a Sfintei Liturghii.

După cuvântul proorocului David, „toată zidirea laudă pe Dumnezeu, Creatorul ei, și păsările văzduhului, și peștii mărilor, și animalele pământului, și stelele cerului, și soarele, și luna, și norii, și vânturile toate cele de sub cer." (Psalm 148). Toate, în frunte cu oamenii de pe pământ și cu sfinții și îngerii din cer, sunt în neîncetată rugăciune întru slava Preasfintei Treimi, pentru că rugăciunea de laudă și de mulțumire este însăși viața lumii văzute și a celei nevăzute.

Iubiți credincioși,

Să vedem cum ne învață Domnul să ne rugăm în Evanghelia de astăzi. După ce Mântuitorul a înmulțit cele cinci pâini și doi pești prin rugăciune și binecuvântare și a hrănit cu ele atâtea mii de oameni, ca să ne învețe și pe noi a face toate cu rugăciune, a silit pe ucenicii Săi să intre în corabie și să meargă înaintea Lui, la celălalt țărm... (Matei 14, 22). De ce i-a trimis Hristos pe ucenici să meargă noaptea singuri pe mare? Ca să se deprindă și ei a se ruga mai mult lui Dumnezeu, mai ales

în vreme de primejdie, și ca să se învețe a se lupta cu valurile și furtuna ispitelor acestei vieți, căci marea este imaginea lumii lovite de răutate, de păcate, de boli, de necredință, de ură și de tot felul de păcate.

Dar în timp ce apostolii erau singuri în corabie și se luptau cu valurile mării, Iisus Hristos a liberat mulțimea și S-a suit în munte ca să Se roage deosebi. Și, făcându-se seară, era acolo singur (Matei 14, 23). Rugăciunea în liniște și singurătate este cea mai înaltă rugăciune. Este rugăciunea sfinților, a sihaștrilor, a călugărilor și a celor mai râvnitori creștini. Ea se face în totală reculegere și singurătate, mai ales noaptea, când nimeni nu te vede și nimic nu-ți poate fura gândul și simțirea inimii de la rugăciune. Aceasta se cheamă și rugăciunea inimii, pentru că izvorăște din inimă și se urcă cel mai repede la cer.

Mântuitorul, ca Dumnezeu, nu avea nevoie să se retragă la liniște și în singurătate pentru a se ruga Tatălui ceresc, căci El vedea și vorbea față către față cu Tatăl. Dar obișnuia uneori să se roage singur, mai ales noaptea, precum făcea de obicei pe Muntele Taborului și în Grădina Ghetsimani, ca să ne învețe și pe noi a iubi mai mult rugăciunea în liniște și pe cea din timpul nopții mai mult decât pe cea din timpul zilei. Sfinții Părinți numesc rugăciunea de noapte „de aur" pentru că noaptea

mintea se poate ruga fără gânduri și imaginații. În schimb, rugăciunea de dimineață o numesc „de argint", fiind amestecată cu oarecare griji și gânduri, iar cea din timpul zilei o numesc „de aramă", pentru mulțimea grijilor și a gândurilor pământești care slăbesc mult puterea rugăciunii.

Prin rugăciunea de pe munte, Domnul ne îndeamnă la cea mai înaltă rugăciune individuală, numită de unii Sfinți Părinți „rugăciunea minții și a inimii". Iar când suntem trimiși pe cale sau când grijile vieții ne înconjoară corabia inimii ca niște valuri, atunci să ne rugăm cu rugăciunea apostolilor loviți de furtună pe mare. În aceste momente, creștinii trebuie să repete psalmii lui David, să facă rugăciuni scurte pe de rost sau, mai ales, să repete cu atenție și simțire rugăciunea inimii: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul". Aceasta este cea mai înaltă rugăciune personală ortodoxă practicată de mulți sfinți și sihaștri, adică repetarea deasă, neîncetată și tainică a numelui lui Iisus Hristos. Se cheamă și „rugăciunea inimii".

Ne spune Evanghelia că în a patra strajă a nopții, adică pe la orele trei în zorii zilei, a mers Domnul la ucenicii Săi, umblând pe mare ca pe uscat. Când L-au văzut ucenicii de departe, „de frică au strigat", adică s-au rugat, crezând că ar fi vreo arătare de noapte. Aceasta ni se întâmplă și nouă. Când mergem noaptea

singuri pe întuneric, pe cărări necunoscute de păduri și ni se pare că auzim sau vedem vreo nălucire sau animale sălbatice, facem ca și ucenicii Domnului, adică de frică strigăm, ne rugăm, facem semnul crucii, zicem rugăciuni scurte cu credință, din toată inima și îndată scăpăm de primejdie.

Domnul însă i-a liniștit pe apostoli prin cuvintele: „Îndrăzniți! Eu sunt, nu vă temeți!". Petru, atunci, cuprins de îndoială, s-a rugat zicând: „Doamne, dacă ești Tu, poruncește-mi să vin la Tine pe apă!" „Vino!", i-a răspuns Domnul. Dar pe când mergea el pe valuri către Hristos, „văzând vântul cel tare", s-a biruit de frică și îndoială și a început a se afunda. În clipa aceea a strigat: „Doamne, mântuiește-mă!", iar Domnul l-a apucat de mână și l-a mustrat: „Puțin credinciosule, pentru ce te-ai îndoit?" (Matei 14, 30-31).

Vedeți, fraților, urmările rugăciunii făcute cu îndoială și cu puțină credință? În vreme de primejdie și ispită nu te ajută decât în parte. Oare nu tot așa se roagă mulți din credincioșii noștri? „Doamne, dacă ești Tu cu adevărat în cer și în inima mea, ajută-mi să vin la Tine! Ajută-mi să fac minuni în numele Tău! Ajută-mi să reușesc la examene și la serviciu! Ajută-mi să biruiesc pe vrăjmașii mei și-mi împlinește dorința mea!" O asemenea rugăciune făcută cu

îndoială, fără credință vie, din interes și mai mult pentru lucruri pământești nu este primită la Dumnezeu și cu greu ni se împlinește cererea.

Să fugim de o asemenea rugăciune lipsită de credință, îndoielnică, pe care o facem numai la nevoie, când apa necazurilor ne este până la gură! Da, să ne rugăm pentru orice avem nevoie în viață, dar mai întâi să mulțumim lui Dumnezeu pentru toate darurile ce ni le-a dat; apoi să-L lăudăm că în veac este mila Lui și apoi să-I cerem iertarea păcatelor și mântuirea. La urmă să cerem Domnului și cele de nevoie vieții și să zicem: „Doamne, facă-se voia Ta!", nu voia mea, precum ne învață „Tatăl nostru".

Iar când suntem în primejdie de moarte, sau pe masa de operație, sau într-o grea încercare, atunci să facem rugăciuni scurte, de câteva cuvinte, rostite cu glas sau în taină, din adâncul inimii, cu lacrimi și credință. Adică să strigăm ca și Petru când se îneca: „Doamne, mântuiește-mă!", „Doamne, ajută-mi!", cum striga femeia cananeancă și „Doamne miluiește-mă!". Sau să repetăm mereu „Tatăl nostru", „Crezul", un stih din psalmi, ori rugăciunea monahilor: „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!".

Iubiți credincioși,

Nimeni nu poate trăi, nu se poate izbăvi de necazurile vieții și nu se poate mântui fără credință tare în Dumnezeu și fără rugăciune vie, continuă, neîncetată, cum ne învață Sfântul Apostol Pavel: „Rugați-vă neîncetat!" (I Tesaloniceni 5, 17).

De veți merge regulat la biserică și veți asculta cu evlavie sfintele slujbe, mai ales Sfânta Liturghie, multe daruri veți primi în viață și de grele ispite și păcate veți fi izbăviți. De veți crește copiii în frica lui Dumnezeu și veți face casele dumneavoastră locașuri de rugăciune și de laudă lui Dumnezeu, iar nu case de ceartă, de beție și de păcate, vă va da Domnul zile îndelungate, reușită în toate cele de folos și mântuire. Iar de veți păși pe marea vieții cu îndoială, fără credință, fără rugăciune și cărți sfinte de călăuză, fără biserică și duhovnici buni, fără spovedanie și împărtășanie regulată, vă veți îneca în marea păcatelor și veți pierde mântuirea sufletului.

Să-L rugăm pe Domnul nostru, Iisus Hristos, să ne întărească credința, să ne învețe cum să ne rugăm, să ne dea vreme de rugăciune și lacrimi de pocăință ca să ne închinăm și noi cu Apostolii zicând: „Cu adevărat, Tu ești

Fiul lui Dumnezeu! Tu ești Mântuitorul și Salvatorul lumii! Mântuiește-ne să nu pierim, că după Tine suspină toată făptura!"

Amin.

DESPRE RUGĂCIUNE

Prin cugetarea la zidirile lui Dumnezeu, mulți L-au cunoscut pe Dumnezeu, au sporit în rugăciune, au înălțat imnuri de laudă Ziditorului și au ajuns chiar la rugăciunea cea mai înaltă a minții și a inimii.

Dumnezeu nu l-a părăsit pe om. I-a dat mijloace de îndreptare, de pocăință și de mântuire, i-a lăsat harul mântuirii, deși înăbușit de păcate. Apoi i-a dat legea conștiinței ca să-l învețe și să-l mustre pentru cele rele. I-a lăsat în inimă dorul raiului pierdut, nostalgia paradisului, care îi dă omului râvna pentru rugăciune, lacrimile de pocăință și simțirea duhovnicească spre cele bune.

Cât privește credința confesiunilor creștine, a popoarelor păgâne, precum și a necredincioșilor, nu putem avea împărtășire cu ei nici în rugăciune, nici în celelalte Taine ale Bisericii lui Hristos, până nu vin la dreapta credință.

Credința se înmulțește, sporește și se întărește prin rugăciune (Marcu 9, 24; Luca 17,15).

Îndoiala se alungă din inima omului prin credință, rugăciune și lăsarea în voia lui Dumnezeu (Matei 26, 38-41).

Păcatul deznădejdii și gândul sinuciderii se vindecă prin rugăciunea cea stăruitoare (Iacob 5, 13; Iuda 20).

Orice rugăciune stăruitoare este lecuirea deznădejdii și întărirea nădejdii (Sfântul Ioan Scărarul, Cuvântul 28).

Toate faptele bune ajută pe om să sporească în dumnezeiasca dragoste, dar mai mult decât toate rugăciunea cea curată. Căci prin aceasta, „strigând omul către Dumnezeu, ies afară toate cele ce sunt" (Sfântul Maxim Mărturisitorul, *Filocalia*, vol. II, p. 39; Sfântul Isaac Sirul, Cuvântul 35 etc.).

Fiicele dragostei creștine sunt toate faptele bune, începând cu sfânta rugăciune. Rugăciunea este și mamă, și fiică a iubirii.

Dragostea creștină, atât dragostea de Dumnezeu cât și cea către aproapele

se dovedește prin faptele bune, precum: milostenia, ajutorarea celor din nevoi, primirea de străini, mângâierea și cercetarea celor suferinzi, susținerea celor slabi, ascunderea defectelor altora, iertarea celor ce ne-au supărat, rugăciunea pentru binele altora, jertfirea de sine pentru alții etc. (II Corinteni 8, 22; I Tesaloniceni 2, 6; II Timotei 2,10; I Ioan 3, 6; Luca 17, 4; Efeseni 4, 32; II Corinteni 9,14).

Ura se biruiește prin dragostea de Dumnezeu și de aproapele, iar dragostea de Dumnezeu o câștigăm prin toate faptele bune, dar mai ales prin rugăciunea cea curată.

Îi sfătuiesc pe credincioșii noștri să aibă în casă Ceaslovul, Psaltirea, Biblia, vieți de sfinți și alte cărți de rugăciuni și de învățături folositoare de suflet. Îi îndemn să asculte de preoți și conducători, știind că sunt rânduiți de Dumnezeu. Îi îndemn, de asemenea, să se roage seara și dimineața și să înceapă orice lucru cu rugăciunea și cu semnul Sfintei Cruci.

Rugăciunea este vorbirea minții cu Dumnezeu. Rugăciunea este vlăstarul blândeții și al lipsei de mânie. Rugăciunea este rodul bucuriei și al mulțumirii. Rugăciunea este alungarea întristării și a descurajării, spune

Evagrie Ponticul (*Filocalia*, vol. I, p. 74-77). Și iarăși: „Rugăciunea este unirea omului cu Dumnezeu; iar după lucrare, este întărirea lumii, împăcare cu Dumnezeu, maica lacrimilor și fiică a lor" (*Filocalia*, vol. IX, Cuvântul 28, *Despre fericita rugăciune, sfințitoare maică a tuturor virtuților*...).

Rugăciunea este cheia Împărăției Cerurilor, zice Ilie Ecdicul (*Filocalia*, vol. IV), iar Sfântul Teofan Zăvorâtul (sec. XIX) spune că „rugăciunea este suirea minții și a gândurilor la Dumnezeu".

Rugăciunea are trei trepte: treapta întâia este rugăciunea orală, citită, adică rugăciunea trupului; treapta a doua este rugăciunea cugetării, adică a minții; iar treapta a treia este rugăciunea simțirii, adică a inimii.

După lucrare, rugăciunea se împarte în trei feluri, și anume: rugăciunea de laudă, adică de preamărire; rugăciunea de mulțumire și rugăciunea de cerere.

Simțirea lui Dumnezeu în noi este rugăciune, chiar dacă cineva nu rostește nimic prin cuvinte. De aceea, când cineva va duce cuvintele sale până la simțirea inimii, unul ca acela va cunoaște cu încredințare că s-a rugat lui Dumnezeu.

Trecerea rugătorului de la rugăciunea de cantitate la cea de calitate, ca și creșterea lui în cea duhovnicească, adică urcarea lui pe cele trei trepte ale urcușului duhovnicesc, după mai mulți Sfinți Părinți, nu este cunoscută de cel ce se roagă. Creșterea, adică sporirea în rugăciune, se aseamănă cu o plantă ce crește fără să știe și fără să înțeleagă clipa sau momentul creșterii sale. Este asemenea unui copil ce crește, trecând de la o vârstă la alta, fără să știe timpul exact când a sporit creșterea sa. Această creștere și sporire a creștinului în rugăciune, ca și creșterea lui în cele duhovnicești, nu este un rod numai al ostenelilor lui, ci mai mult al darului și al milei lui Dumnezeu. Adesea este ascunsă această creștere și sporire a sa, fie în rugăciune, fie în cele trei trepte ale urcușului duhovnicesc, cu iconomie dumnezeiască, ca să nu cadă omul în părerea și închipuirea de sine. (A se vedea *Sbornicul*, vol. I, Editura Mănăstirii Valaam.) „Suirea către desăvârșire este necunoscută în râvnitor", zice un mare rugător. Totuși, dumnezeiescul Părinte Isaac Sirul arată unele semne prin care cineva poate să priceapă în ce măsură se află, adică în care treaptă stă. Iată ce zice el: „Omul, când se află în lenevire, se înfricoșează de ceasul morții; iar când se va apropia de Dumnezeu, se teme de întâmpinarea judecății. Iar când cu totul va veni înainte întru dragoste,

acestea două se înghit, adică se mistuiesc de dumnezeiască dragoste" (*Filocalia*, vol. X, Cuvântul 38).

Mântuitorul nostru Iisus Hristos a zis: „Când vă rugați, nu spuneți multe ca păgânii, cărora li se pare că în multa lor vorbire vor fi ascultați. Deci, nu vă asemănați lor, că știe Tatăl vostru de ce aveți trebuință, mai înainte de a cere voi de la El" (Matei 6, 7-8). Deci, i-a învățat să se roage cu rugăciunea Tatăl nostru. Așadar, însuși Mântuitorul nostru Iisus Hristos ne-a învățat pe noi rugăciunea scurtă. Oricine va zice rugăciuni scurte, dar cu smerenie, cu umilință și simțire a inimii, se va mântui. Să ne aducem aminte de acel bătrân care, timp de patruzeci de ani, zicea această scurtă rugăciune: „Doamne, eu ca un om am greșit, iar Tu ca un Dumnezeu mă iartă!" (*Pateric*, ed. 1930). La fel să facă și bolnavii. Să se roage lui Dumnezeu cu rugăciuni scurte și să mulțumească pentru boală.

Oricare loc și orice timp este potrivit pentru rugăciune, după mărturia care zice: „Bine voi cuvânta pe Domnul în toată vremea, pururea lauda Lui în gura mea" (Psalm 33, 1). Și iarăși: „În tot locul stăpânirii Lui, binecuvântează suflete al meu pe Domnul." (Psalm 102, 22). Dar, de cauți cel mai sfânt loc de

rugăciune, gândește-te la inima omului, căci inima omului este altarul cel înțelegător al lui Dumnezeu, de pe care trebuie a se aduce jertfa cea de rugăciune (Sfântul Isaac Sirul, *Filocalia*, vol. X, Cuvântul 32). Iar timpul de rugăciune, cum am zis mai sus, este cel de totdeauna.

Rugăciunea cea mai puternică este rugăciunea scurtă, care se face din adâncul inimii, cu suspine și lacrimi, după mărturia Sfintei Scripturi, care zice: „Dintru adâncuri am strigat către Tine, Doamne, Doamne, auzi glasul meu" (Psalm 129, 1). Cu această rugăciune smerită s-au rugat tâlharul pe cruce (Luca 23, 42), femeia cananeancă (Matei 15, 22), apostolii, în vremea furtunii pe marea Galileii (Matei 8, 25), orbii din Ierihon (Matei 20, 30-33), leprosul (Marcu 1, 40-41), etc. Deci, cea mai puternică rugăciune este rugăciunea scurtă cu suspinul inimii, după mărturia ce zice: „Răcnit-am din suspinarea inimii mele..." (Psalm 37, 8). Este bună și rugăciunea cea lungă, citirea Psaltirii, Ceaslovului etc., dar aceasta se potrivește mai ales celor sporiți în cele duhovnicești, iar nu celor începători.

Credincioșilor mireni de obicei le dau sfaturi să nu le rămână rugăciunile de dimineață, de seară și din timpul mesei, iar în timpul zilei și la lucru le dau să zică în taină

rugăciunea lui Iisus și alte rugăciuni scurte. Apoi le recomand mergerea cât mai des la Sfânta Biserică, rugăciunea Tatăl nostru, Crezul, Psalmul 50, pe care sunt datori să le știe pe de rost. Apoi citirea Sfintei Scripturi și a altor cărți sfinte. Celor mai râvnitori le dau să citească Psaltirea, acatiste și alte rugăciuni din Ceaslov. Călugărilor din mănăstiri, care au ascultări grele, le recomand mai ales paza minții și rugăciunea lui Iisus, căci acestea au legătură între ele ca trupul cu sufletul. Apoi le recomand mergerea regulată la biserică, mai ales la Utrenie și Sfânta Liturghie. Celor ce nu pot veni la biserică din cauza ascultărilor, le rânduiesc să facă ascultare cu dragoste și să citească cele șapte laude. Iar de nu pot să le citească, să aibă cât mai des pomenirea lui Iisus în mintea lor, să facă toate cu bucurie și fără împotrivire, să nu le rămână rugăciunile de dimineață și de seară, să citească la Psaltire după putere, să citească din învățăturile Sfinților Părinți, și mai ales *Regulile mari ale vieții monahale* de Sfântul Vasile cel Mare, precum și *Cuvintele Sfântului Teodor Studitul*. Acești Sfinți Părinți ne învață că: „cine face ascultare cu dragoste și fără cârtire în mănăstire, liturghie și mucenicie săvârșește și întocmai ca mucenicii se va încununa." (Sfântul Teodor Studitul, Cuvântul 8).

Atât rugăciunea săracului și a văduvei, cât și a monahului, dacă se face cu umilință, cu lacrimi și cu statornicie, este puternică și roditoare de pocăință adevărată. Plânsul „este bold de aur al sufletului", spune Sfântul Ioan Scărarul (Cuvântul 7) și „acela ce se roagă cu lacrimi de căință pentru păcatele sale și cu durere în inimă că a întristat pe Dumnezeu, unul ca acela se curățește de toată întinăciunea cea simțită și cea gândită, prin această rugăciune, de va fi statornică" (*Scara*, Cuvântul 7). Iar cei ce nu au darul lacrimilor de la Dumnezeu, dar se roagă cu întristarea minții și a inimii, cu osândire de sine, cu mâhnire și părere de rău pentru păcatele săvârșite în viață ajung la aceeași măsură de curăție, de luminare și de fericire duhovnicească (*Ibidem*).

După învățătura Sfinților Părinți, lacrimile de după Sfântul Botez au mai mare putere decât Botezul. Căci Botezul curăță păcatele cele făcute de noi mai înainte, iar izvorul lacrimilor curăță și păcatele de după Botez (*Scara*, Cuvântul 7, *Pentru plâns*). La fel și Sfântul Isaac Sirul zice: „Lacrimile întru rugăciune sunt semn al milei lui Dumnezeu de care s-a învrednicit sufletul întru pocăința sa" (Cuvântul 33, *Filocalia*, vol. X). Încă trebuie să știm că lacrimile cele bune, unele se nasc din frica lui Dumnezeu, altele se nasc din

dragostea de Dumnezeu, altele din pomenirea morților, altele din frica muncilor iadului și a judecății de apoi (*Ibidem*). Mai sunt și altfel de lacrimi numite mijlocii, adică firești și altele rele și pătimașe, anume cele din patimă, din ură, din mânie, din răzbunare etc.

Fiecare creștin și monah poate să ajungă pe cele mai înalte trepte ale rugăciunii dacă se va sili în toată vremea a se ruga, căci dascălul cel mai mare care învață și ajută pe om să sporească în rugăciune este însăși osteneala rugăciunii. Acest adevăr îl arată Sfântul Macarie cel Mare, care zice: „Vrei să dobândești rugăciunea? Ostenește te în rugăciune, ca Dumnezeu, văzând cu câtă osteneală o cauți, îți va dărui-o ție." (*Sbornicul*, vol. I).

Rugăciunea minții este rugăciunea cugetării, când mintea s-a deprins să se reculeagă în ceasul rugăciunii, pe care o rostește în întregimea ei, fără risipire. În vremea acestei rugăciuni mintea se topește, se unește laolaltă cu cuvintele scrise și le rostește ca și cum le-ar fi cugetat ea însăși.

Rugăciunea inimii este rugăciunea simțirii, când prin luarea aminte, inima se încălzește și, ceea ce în rugăciunea minții era gând, acum de la gând ajunge la simțire.

Însă aici simțirea este ca nevoie și cerință duhovnicească. Cine a ajuns la simțire, acela se roagă fără cuvinte, pentru că Dumnezeu este un Dumnezeu al inimii. De aceea, abia de aici începe hotarul sporirii în rugăciune. Pe această treaptă citirea poate să înceteze, precum și stăruința gândului, dar să se păstreze petrecerea în această simțire cu semnele proprii ale rugăciunii. Așadar, din cele spuse până aici, trebuie să ținem minte că „înțelegerea și simțirea sunt puterile rugăciunii", după Sfântul Teofan Zăvorâtul.

Deosebirea rugăciunii minții de a inimii constă în faptul că cel ce se roagă cu mintea petrece în cap, iar cel ce se roagă cu inima petrece în inimă, adică se pogoară cu mintea în inimă. Căci numai atunci când mintea se va uni cu inima ne putem aștepta la o sporire în aducerea aminte de Dumnezeu și la simțirea lui Dumnezeu, după același Sfânt Teofan Zăvorâtul.

Primul rod al rugăciunii lui Iisus este înstrăinarea gândurilor minții de la lucrurile cele frumoase ale lumii, după Sfântul Diadoh, care zice: „Cela ce intră de-a pururi în inima sa se înstrăinează de toate cele frumoase ale vieții" (*Filocalia*, vol. I, p. 3611). Al doilea rod al rugăciunii lui Iisus este „vederea

grozăviei celei ticăloase a sufletului cu care s-a întinat prin simțiri și prin gânduri rele". Prin această vedere câștigă omul smerenie, plâns, lacrimi, după mărturia Sfântului Grigorie Palama. Al treilea rod al rugăciunii celei gândite a inimii este că, prin întoarcerea minții în inimă, atât mintea cât și inima omului se fac ca o oglindă curată, în care nevoitorul își cunoaște mișcările cele viclene ale gândurilor sale și așa cheamă pe Iisus spre ajutor (*Filocalia*, vol. IX, Cuvântul 28). Al patrulea rod al rugăciunii celei gânditoare a inimii este curățirea firii, precum și lucrarea pentru curățirea firii, dată mai presus de fire de dumnezeiescul dar al Prea Sfântului Duh. Al cincilea rod al rugăciunii inimii este că, intrând mintea în inimă ca să vorbească acolo cu Cuvântul cel înăuntru așezat, nu rămâne fără de mare bucurie și veselie duhovnicească, după cum despre aceasta arată Iosif Vrinie și Nichita Monahul cel din singurătate. Al șaselea rod al rugăciunii celei duhovnicești este că prin această rugăciune se află darul lui Dumnezeu cel ascuns în inimă. Al șaptelea rod al rugăciunii lui Iisus este că, prin pomenirea cea necurmată a numelui lui Iisus, se naște în suflet dragostea cea către Hristos. (A se vedea *Paza celor cinci simțuri* de Sfântul Nicodim Aghioritul.) Alte roade ale rugăciunii celei gândite sunt și acestea: adunarea cugetelor, evlavia, smerenia, luarea aminte de sine, umilința, frica de

Dumnezeu, pomenirea morții, liniștea inimii despre gânduri, concentrarea atenției în inimă și căldura cea duhovnicească. (A se vedea pe larg în *Sbornicul*, vol. I.)

Rugăciunea minții se face atunci când cineva, întărindu-se cu atenția în inimă, înalță de acolo rugăciune către Dumnezeu. Iar lucrarea minții este atunci când cineva, stând cu luare-aminte și cu pomenirea lui Dumnezeu în inimă, taie orice alt gând care încearcă să pătrundă în inimă.

Sfântul Pavel zice: „Orice săvârșiți cu cuvântul sau cu lucrul, pe toate întru numele Domnului Iisus Hristos să le faceți!" (Coloseni 3, 17). Deci cine face orice lucru bun spre slava lui Dumnezeu sau vorbește cele spre folosul altora pentru Dumnezeu și spre slava Lui, unul ca acela are rugăciune prin fapte. De aceea și Sfântul Teodor Studitul, sfătuind pe ucenicii săi, le spunea că: „Cel ce face fapte bune și ascultare cu smerenie și fără de cârtire, liturghie și preoție săvârșește." (Cuvântul 4, *Despre dragostea în Hristos și despre sârguința la cântările și slujbele bisericești*, ed. 1940, pp. 59-65).

Atât rugăciunea pe care o facem cu buzele și cu limba, cât și aceea pe care

o zicem cu glas tare au destule mărturii în Sfânta Scriptură. Astfel, Sfântul Apostol Pavel zice: „Aduceţi Domnului roada buzelor voastre." (Efeseni 6, 18). David proorocul iarăşi spune: „Doamne, buzele mele vei deschide şi gura mea va vesti lauda Ta." (Psalm 50, 16). În alt loc tot el spune: „Şi L-am înălţat pe El cu limba mea." (Psalm 65, 16). Sau: „Auzi Dumnezeule rugăciunea mea şi strigarea mea la Tine să vină." (Psalm 101, 1). În alt loc, iarăşi zice: „Cu glasul meu către Domnul am strigat, cu glasul meu către Domnul m-am rugat." (Psalm 141, 1). În toate acestea, despre rugăciunea gurii şi a glasului se vorbeşte.

Nu mare putere are rugăciunea făcută numai cu limba şi cu glasul, deoarece Dumnezeu cere omului în vremea rugăciunii mai mult inima sa decât cuvintele gurii şi ale limbii. Că auzi ce zice: „Dă-mi, fiule, inima ta!" (Pilde 23, 26). Dumnezeu cere de la noi nu numai glasul şi rugăciunea făcută cu gura, tare sau încet, ci mai ales suspinul şi graiurile inimii noastre le cere Dumnezeu. Auzi ce zice: „Ţie a grăit inima mea." (Psalm 26, 13). Şi iarăşi: „Răcnit-am din suspinarea inimii mele." (Psalm 37, 8). Iar marele prooroc Isaia, având în vedere că poporul lui Israel se ruga lui Dumnezeu numai cu gura, iar nu şi cu inima, zicea: „Aproape eşti Tu, Doamne, de gura lor, dar departe de inima lor." (Isaia 29, 13; Matei 15, 8).

Sfântul Grigorie de Nyssa zice: „Rugăciunea gurii şi a limbii este graniţa cea mai depărtată a rugăciunii." (*Comentariu la viaţa lui Moise*). Alţi Sfinţi Părinţi numesc rugăciunea gurii „treapta cea mai de jos din scara rugăciunii celei duhovniceşti". Acestea având-le în vedere noi, să ne rugăm Prea Bunului Dumnezeu să ne ajute a ne ridica mai sus de treapta rugăciunii verbale ca să-L lăudăm şi „să cântăm în inimile noastre Domnului".

Poate oricine a se ruga neîncetat dacă va umbla pururea înaintea lui Dumnezeu cu mintea şi inima sa. Cu mâinile poate să lucreze, iar cu mintea şi cu inima să fie gândindu-se la Dumnezeu. Rugăciunea duhovnicească cea mai de căpetenie aceasta este: să fim noi nedespărţiţi cu mintea şi cu inima de Dumnezeu, ori în ce vreme şi ori în ce loc vom fi. Principalul în aceasta este să avem noi întotdeauna simţirea, adică prezenţa lui Dumnezeu. „Acest lucru înlocuieşte toate rânduielile de rugăciune şi se socoteşte o rugăciune neîncetată", cum spune Sfântul Teofan Zăvorâtul (*Sbornicul*, vol. I, ms.).

Această simţire şi privire duhovnicească cu mintea la Dumnezeu o avea fericitul prooroc

David când a zis: „Pururea vedeam pe Dumnezeu înaintea mea ca să nu mă clatin" (Psalm 15, 8). Așadar, trebuie să înțelegem că viața omului credincios este o rugăciune neîntreruptă dacă este el neîncetat cu mintea la Dumnezeu.

Rugăciunii duhovnicești, contemplative, în extaz i se mai zice și vedere duhovnicească și se face mai presus de hotarul rugăciunii. Cel ce a ajuns la această treaptă nu se roagă cu rugăciunea, ci cu simțirea. Sufletul lui simte lucrurile cele duhovnicești. De această vedere și rugăciune duhovnicească de-abia unul din neam în neam se învrednicește, cu darul lui Dumnezeu (*Filocalia*, vol. X, Sfântul Isaac Sirul, Cuvântul 85).

Viața creștinului poate fi o rugăciune necontenită, prin lucrarea faptelor bune. Iar dacă întrebi de lucrările cele duhovnicești ale minții, care intră în hotarele sfintei rugăciuni și care se pot numi rugăciune, la aceasta voi răspunde nu cu cuvintele mele, ci cu ale Sfântului Isaac Sirul, care zice: „Orice vorbire duhovnicească ce se face în ascuns în mintea sau inima omului, toată grija minții cea bună după Dumnezeu și toată cugetarea celor duhovnicești, rugăciune se hotărăște. Ori felurimea citirilor, ori cuvinte ale gurii spre lauda lui

Dumnezeu, ori grija cea cu mâhnire întru Domnul, ori închinări ale trupului, ori cântarea de psalmi prin rostire de stihuri, rugăciune este și rugăciune se socotește." (*Ibidem*, Cuvântul 35).

Sfânta Liturghie este mai presus decât toată rugăciunea și lauda și se cade a ne griji de lucrarea aceasta dumnezeiască, căci pentru ea este toată rugăciunea ce se face în Biserică și aceasta este slujba care se face de cele mai multe ori în zilele vieții noastre (după Sfântul Simeon al Tesalonicului).

Pe rugăciune o ajută mult milostenia, deoarece „milostenia este aripă a rugăciunii" (*Scara*, Cuvântul 28). Iarăși, pe rugăciune o ajută liniștea și înfrânarea, după cuvântul ce zice: „Din sămânța sudorii postului crește spicul întregii înțelepciuni și liniștea este vârf al desăvârșirii celor ce se roagă.". Și iarăși: „Cela ce de frumusețea rugăciunii s-a atins va fugi de mulțime ca un asin sălbatic." (*Ibidem*). Pe rugăciune o ajută smerenia, deoarece, după Sfinții Părinți, „cela ce nu se socotește pe sine că este un păcătos, rugăciunea lui nu este primită la Dumnezeu", zice Sfântul Isaac Sirul. Și iarăși pe rugăciune o ajută umilința, după același Sfânt Părinte care zice că: „lacrimile întru rugăciune sunt semn al milei lui Dumnezeu"

(*Filocalia*, vol. X, Cuvântul 33). Sunt încă multe alte fapte bune care ajută sfânta rugăciune, dar acestea sunt cele mai importante.

Faptele bune care se nasc și sporesc prin rugăciune sunt de asemeni multe, precum: credința, nădejdea, mila, răbdarea, înfrânarea etc. Cea mai mare virtute care odrăslește din sfânta rugăciune este însă dumnezeiasca dragoste, după cum spun cei mai mulți Sfinți Părinți.

Postul ajută pe creștin să facă rugăciunea mai cu ușurință, împacă pe om cu Dumnezeu și ajută mult la despătimirea sufletului, omorând poftele trupești și mijlocind dobândirea harului Duhului Sfânt.

Mărturisirea se face întotdeauna cu post și rugăciune, înainte de a mânca, atât preotul, cât și credinciosul. Ea se face în orice zi și ori de câte ori ne mustră conștiința, indiferent de vrednicia preotului, căci harul Duhului Sfânt săvârșește taina. Spovedania se face la nevoie și fără post, chiar dacă nu este cineva vrednic de Sfânta Împărtășanie, căci numai prin spovedanie se spală și se dezleagă păcatele.

Acum însă, când credința a slăbit și creștinii cei mai mulți zac în adâncul

nesimțirii și a lipsei de evlavie față de Sfânta Împărtășanie cu Trupul și Sângele lui Hristos, cred că cel mai mare canon pentru îndreptarea sufletelor lor este părăsirea păcatelor spovedite și lupta cu ele până la moarte. Iar postul, rugăciunea, milostenia, metaniile și alte nevoințe să li se dea după putere, după starea lor de sănătate și după greutatea păcatelor făcute, potrivit cu scumpătatea și iconomia Sfintelor Canoane.

Celor bolnavi li se poate face ușurare de canoanele care cer osteneală trupească, precum: post, metanie, priveghere, milostenie, dacă nu au de unde da. Însă pentru osteneala duhului nu sunt scutiți, adică de sfânta rugăciune, cea dintotdeauna, și de mulțumire către Dumnezeu pentru suferința pe care o au. Canonul celor bolnavi se poate schimba, nu însă și obligația de a ierta, a se ruga și a mulțumi neîncetat lui Dumnezeu pentru toate, căci prin aceasta se vor mântui.

Credincioșii sunt datori să se roage mai înainte de primirea Sfintei Împărtășanii în mod deosebit. Să citească în ajun din Ceaslov, din Psaltire și Acatistier, să facă după putere metanii, închinăciuni, milostenie la săraci și alte fapte bune. În mod deosebit sunt datori să citească seara Acatistul Mântuitorului, Paraclisul

Maicii Domnului, Canonul de pocăință, Canonul îngerului păzitor și Canonul Sfintei Împărtășanii, iar dimineața cele douăsprezece rugăciuni. După primirea celor sfinte, credincioșii trebuie să citească rugăciunile de mulțumire.

Se cere tinerilor să cunoască pe scurt învățătura de credință ortodoxă. Să știe „Crezul" pe de rost și alte rugăciuni de nevoie, să aibă duhovnici buni, să citească Sfânta Scriptură și mai ales Noul Testament, Catehismul Ortodox și alte cărți de folos sufletesc. De asemenea, sunt datori să trăiască în feciorie până la cununia religioasă și să se silească a lucra după putere toate faptele bune, mai ales rugăciunea, mergerea regulată la Biserică, postul, milostenia, viața curată, ascultarea de părinți și spovedania în cele patru posturi.

Rugăciunea, citirea cărților bune, ascultarea și respectul față de părinți, frica de Dumnezeu și exemplul personal dat de tată și de mamă sunt cele mai sigure căi și mijloace de educare și creștere creștinească a copiilor.

Dacă vreo femeie este bolnavă, nu la ucidere de prunci să-și găsească scăpare de pedeapsa lui Dumnezeu. Ci să se roage lui Dumnezeu cu umilință, cu post și cu durere în inimă, căci la El este puterea și îndurarea de

vindecare a celor bolnavi. Postul, rugăciunea și înfrânarea întru curățenie a celor căsătoriți și bolnavi, acestea sunt leacul lor, iar nu uciderea de prunci nevinovați.

Răbdarea în suferință sporește în noi prin rugăciune, prin spovedanie și Sfânta Împărtășanie, prin citirea cărților sfinte, prin cugetarea la patimile Domnului nostru Iisus Hristos și ale tuturor sfinților Lui, prin cercetarea celor ce sunt în suferințe mai grele decât ale noastre și prin cugetarea la fericirea veșnică în rai. Pentru că altă cale de mântuire nu este decât numai prin cruce, prin suferință, prin răbdare și jertfă, precum spune Mântuitorul: „Întru răbdarea voastră veți dobândi sufletele voastre." (Luca 21, 19). „Cel ce va răbda până în sfârșit acela se va mântui." (Matei 24, 13).

Biserica a rânduit diferite rugăciuni pentru alinarea suferinței. Cea mai importantă rugăciune pentru cei bolnavi este Taina Sfântului Maslu, precum și diferite molifte pentru dobândirea sănătății.

Să alungăm de la noi ispitele diavolului cu rugăciunea, cu postul, cu smerenia, cu păzirea minții și cu citirea cărților sfinte. Iar dacă, totuși, săgețile ispitelor nu se îndepărtează de la noi, este semn că rădăcinile patimilor sunt

vii în mintea noastră. Este semn că încă nu ne-am spovedit curat gândurile și a odrăslit păcatul în noi. În acest caz este nevoie de mai fierbinte rugăciune, cu lacrimi și post, până nu pune păcatul stăpânire pe noi (După *Războiul nevăzut* de Sfântul Nicodim Aghioritul, ed. 1937, p. 82).

Dacă omul slăbește în voință și rugăciune, dacă se îndulcește de momelile diavolului și acceptă păcatul, atunci nu diavolul este de vină, ci omul. De aceea i s-a rânduit înger păzitor ca să-l ajute, i s-a dat harul Duhului Sfânt ca să-l întărească, i s-a rânduit Biserica, spovedania, adică baia de curățire a păcatelor și duhovnic să-l dezlege și să-l sfătuiască. De aceea i s-a hotărât plată, dacă biruiește, sau osândă, dacă este biruit.

Două sunt cele mai puternice arme cu care biruim toate cursele și ispitele diavolului. Întâi este sfânta rugăciune și apoi smerenia. Noi ne rugăm neîncetat Tatălui ceresc zicând: „Și nu ne duce pe noi în ispită, ci ne izbăvește de cel viclean." (Matei 6, 13). Adică cerem Tatălui să nu ne lase în ispite peste puterile noastre și să ne izbăvească de toate cursele diavolului cele pline de vicleșug. Deci, în orice vreme de ispită, trebuie să ne rugăm

stăruitor, cu lacrimi, cu post și cu zdrobirea inimii. Sfinții Părinți ne recomandă să zicem permanent rugăciunea lui Iisus, mai ales în timp de ispită, pentru că numele Domnului ca o sabie scoate din inimile noastre și taie ispitele vrăjmașului.

A doua armă foarte puternică împotriva ispitelor diavolești este smerenia. Auzi ce zice David: „Smeritu-m-am și m-am mântuit" (Psalm 114, 6). Când suntem învăluiți de ispite și patimi, să ne smerim din inimă, adică să ne socotim cei mai păcătoși, zicând că pentru păcatele și mândria noastră suntem ispitiți și atunci va fugi diavolul de la noi, că cel mai tare este ars vrăjmașul de smerenie, de rugăciunea cu lacrimi și de post. Alte arme în vreme de ispite sunt: răbdarea ispitelor cu bărbăție, spovedania deasă a gândurilor, citirea cărților sfinte, ocolirea pricinilor de păcat, Sfânta Împărtășanie, tăcerea, înstrăinarea de cele pământești și altele.

Ispitele sporesc răbdarea, rugăciunea, lacrimile, smerenia și credința noastră. Iată rațiunea, scopul și folosul ispitelor pe pământ.

Noi, când ne îmbolnăvim, sau avem necazuri, sau suntem nedreptățiți, sau avem pagube, sau feciori de căsătorit, sau alte

greutăți în familie, să nu mai alergăm la ajutorul diavolului și al slugilor lui, care sunt vrăjitorii și ghicitorii, ci la Biserică să alergăm și la preoți, la rugăciune și la post și îndată ne va ajuta Bunul nostru Tată care ne-a zidit, căci are milă de noi.

Psaltirea este o carte sfântă, cu multe proorocii în ea, insuflată de Duhul Sfânt și este pentru rugăciune, iar nu pentru ghicit și câștigat bani spre osândă.

CUVÂNTUL I DESPRE RUGĂCIUNEA MINȚII

„Ceea ce se întâmplă peștelui ieșit din apă, se întâmplă și minții aceleia care a ieșit din pomenirea lui Dumnezeu și se risipește întru pomenirea lumii."

(Sfântul Isaac Sirul, Cuv. 43, p. 220)

Părinți, frați și iubiți credincioși,

Zice undeva Sfânta Scriptură: „Oare se va mânca pâine fără sare? Sau este vreo dulceață în graiuri deșarte?" (Iov 6, 6). Acest cuvânt se potrivește mie, celui leneș și nelucrător la toate cele bune și care îndrăznesc a vorbi către Sfințiile voastre cuvânt lipsit de încercarea prin trăire, căci spun și nu fac. Tocmai din această pricină nici o dulceață nu veți găsi în cele ce voi zice, deoarece le spun din memorie, iar nu din sudoarea cea din lucrare. Dar poate, vorbind către Prea Cuvioșiile voastre cele despre sfânta rugăciune a minții, mă voi rușina de cuvintele mele și, după mărturia Sfântului Ioan Scărarul, să încep și eu cândva a lucra această bunătate. Știu că Sfințiile voastre, auzind cele ce poate le-ați mai uitat, veți spori după obicei în nevoințe și, aceasta văzând-o, eu

molaticul și leneșul, poate mă voi trezi din nesimțire și voi începe a călători în urma celor sporiți și silitori. Cu această nădejde mângâindu-mă, voi începe a vorbi câte ceva despre rugăciunea minții.

Mai înainte de toate, e bine să știm și să ținem minte că „numele omenesc al Domnului Dumnezeului și Mântuitorului nostru Iisus Hristos a împrumutat de la dumnezeirea lui o putere nemărginită și întru totul sfântă de a ne mântui pe noi" (*Sbornic*, 2, Cuviosul Teofan Zăvorâtul, p. 353). Domnul Dumnezeul și Mântuitorul nostru Iisus Hristos, în taina iconomiei Sale, S-a deșertat pe Sine, chip de rob luând, făcându-Se asemenea oamenilor și la înfățișare aflându-Se ca un om, S-a smerit pe Sine, ascultător făcându-Se până la moarte și încă moarte de Cruce. Pentru aceasta și Dumnezeu L-a preaînălțat pe El și I-a dăruit Lui nume, care este mai presus de orice nume; ca întru numele lui Iisus tot genunchiul să se plece, al celor cerești, al celor pământești și al celor dedesubt și să mărturisească toată limba că Domn este Iisus Hristos, întru slava lui Dumnezeu-Tatăl (Filipeni 2, 7-11).

Așadar, atât din mărturia dumnezeiescului Apostol Pavel, cât și din a Cuviosului Teofan și a altor mulți dumnezeiești Părinți, vedem că numele Domnului Dumnezeului și Mântuitorului nostru Iisus Hristos este numele cel dumnezeiesc și mai presus decât tot numele și că acestui nume i se pleacă tot genunchiul, al celor cerești, al celor pământești și al celor dedesubt. Cu alte cuvinte, al îngerilor, al oamenilor și al dracilor. El, fiind Dumnezeu adevărat din Dumnezeu adevărat, născut, iar nu făcut, după cum mărturisim în Simbolul credinței, I s-a dat toată puterea în cer și pe pământ (Matei 28, 18) și nu este alt nume sub cer întru care putem să ne mântuim în afară de numele Lui (Fapte 4, 12; 5, 31). De aceea, toți dumnezeieștii Părinți ai Bisericii lui Hristos cu un glas ne îndeamnă să chemăm cât mai des cu limba și mai cu seamă cu mintea și cu inima acest preasfânt, preadulce și mântuitor nume al Domnului și Mântuitorului nostru Iisus Hristos.

Fiindcă la început am zis că vom vorbi despre rugăciunea minții, este nevoie să știm că paza minții, ferirea minții, luarea-aminte, rugăciunea minții etc. sunt diferite numiri ale lucrării minții (Cuviosul Teofan, *op. cit.*, p. 348). De asemenea, trebuie să știm că rugăciunea lui Iisus se împarte, după lucrare, în două feluri: grăită cu limba și cu buzele, despre care am arătat în predica precedentă, și cea făcută cu mintea. Nevoitorul trece de la rugăciunea vorbită la cea a minții singur, de la sine, cu condiția ca rugăciunea vorbită să fie făcută cu luare-aminte.

Cele mai importante elemente ale rugăciunii cu gura, de care trebuie să se țină cont, sunt acestea:

1. luarea-aminte;

2. închiderea minții în cuvintele rugăciunii lui Iisus;

3. să se rostească cuvintele fără nici o grabă, cu zdrobirea duhului;

4. să se țină puțin răsuflarea, cât se va zice o dată cu mintea rugăciunea: „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul".

Deși aceste condiții se potrivesc și la alte rugăciuni, ele sunt mai necesare la rugăciunea lui Iisus. Rugăciunea lui Iisus și a minții, luându-se în sens mai larg, este oricare rugăciune ce o va face omul cu mintea. Mai ales la Sfinții Părinți este numită astfel rugăciunea amintită, adică: „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul" (Sfântul Nicodim Aghioritul, *op. cit.*, C. 10, p. 264).

Mai trebuie știut și faptul că această rugăciune a minții este obligatorie nu numai pentru monahi, ci și pentru orice creștin (*Ibidem*, p. 268), deoarece Marele Apostol Pavel s-a adresat tuturor creștinilor când a zis: „Neîncetat rugați-vă" (I Tesaloniceni 5, 17). De va zice cineva că această poruncă a fost dată pentru rugăciunea cu gura, vom răspunde:

deoarece suntem oameni și avem trup, desigur că ni se cade și prin închinăciunile trupești să slujim lui Dumnezeu. Dar fiindcă El este Duh și minte și decât toate duhurile și mințile mai întâi, pentru aceasta ni se cade să-I aducem închinăciune prin minte și prin Duh, căci acest fel de rugăciune este mai apropiat Lui după fire, „fiindcă tot cel asemenea iubește pe cel asemenea Lui" (Isus Sirah 13, 19). Și acest lucru nu ne-a învățat vreun om, ci însuși Fiul lui Dumnezeu, Care ne-a spus: „Tatăl în acest fel caută să fie cei ce I se închină Lui. Duh este Dumnezeu și cei ce I se închină Lui, cu duhul și cu adevărul se cade a I se închina." (Ioan 4, 24). Iar o închinăciune ca aceasta, duhovnicească și adevărată, se săvârșește mai ales prin rugăciunea de gând și din inimă.

Filosoful roman Cato, deși era din cei din afară, a zis: „Dumnezeu este minte și cu minte curată cinstește-L pe El mai mult decât pe toți." (Sfântul Nicodim Aghioritul, *op. cit.*, cap. 10, p. 261). Tocmai de aceea, dumnezeiescul Părinte Grigorie Sinaitul a învățat această lucrare a rugăciunii minții nu numai pe monahii din Sfântul Munte, ci, începând de acolo, a mers învățând această sfântă lucrare și pe mirenii râvnitori de a o cunoaște, până în Țara Românească. Apoi marele luminător Grigorie al Tesalonicului, nu numai că îndeamnă pe toți creștinii spre a se ruga gândit în inimă, ci chiar

trimite și un cuvânt către Ioan și Teodor, filosofi care trăiau în lume, în care le descoperă tainele sfintei rugăciuni a minții și ale trezviei (Sfântul Nicodim Aghioritul, *op. cit.*, p. 271).

Părinți și frați,

Dumnezeiescul Părinte Grigorie Teologul, arătând că prin chemarea deasă a numelui lui Iisus se naște în inima omului dragostea către El, zice: „Cei ce îndrăgesc foarte mult pe cineva obișnuiesc a le pomeni cu dulceață chiar și numele." (Cuvânt la Sfântul Botez).

Astfel, găsim în istorie că și maica împăratului Leon Înțeleptul, când fiul ei a fost izgonit din Constantinopol și nu-l mai vedea de față spre a se îndulci cu dânsul, nu-și mângâia dorul său cu altceva decât cu neîntrerupta aducere-aminte a numelui lui. Pentru aceea, intrând și ieșind, altceva nu zicea decât numai acestea: „Leone al meu, Leone al meu, fiul meu". Și atât de des repetându-le ea, însuși papagalul, ce le auzea de sus, s-a obișnuit a le zice și el: „Leone al meu, Leone al meu, fiul meu...". În acest chip, și un suflet care iubește pe Iisus, fiindcă Iisus este în ceruri și nu este de față ca să se îndulcească de Dânsul, în alt fel nu poate să-și mângâie dragostea către Iisus decât printr-o neîntreruptă amintire de numele Său cel sfânt, strigând totdeauna cu dragoste, cu lacrimi și

cu durere: „Iisuse al meu, Iisuse al meu, iubite". Din această pomenire deasă, sufletele noastre câștigă o mare dragoste față de Iisus, Mântuitorul lor, după cum spune și Sfântul Isaac Sirul: „Când se va porni pomenirea lui Dumnezeu în mintea celui ce-L iubește, îndată inima lui varsă lacrimi cu îndestulare, deoarece dragostea are obiceiul ca, din pomenirea celor iubiți, să aprindă lacrimi." (*op. cit.*, Cuv. 85, p. 399).

În ceea ce privește înfrânarea de la somn și postul, ele sunt necesare la îndeletnicirea cu rugăciunea minții. Dar nu o înfrânare de la somn și de la mâncare peste măsură, deoarece astfel de post aduce pagubă în loc de folos. După mărturia dumnezeiescului Părinte Petru Damaschin, „cel ce lucrează trupește, uneori e biruit de lăcomia pântecelui, de somnul mult, de împrăștiere și de vorbărie și își întunecă mintea. Alteori, își tulbură înțelegerea cu postul prelungit, prin privegheri și prin osteneli peste măsură" (*Filocalia*, vol. 5 – *Cuvânt despre dreapta socoteală*, p. 124). De aceea, este bine să cunoaștem că și la această îndeletnicire cu rugăciunea minții este necesară o nevoință și înfrânare cu măsură, după puterea fiecăruia. Acest lucru ne învață și Marele Vasile, zicând: „Măsura înfrânării se ia după măsura puterii trupului fiecăruia dintre noi." (*Sbornic* 2, p. 194). Dumnezeiescul Părinte Maxim Mărturisitorul,

arătând același lucru, adică a întrebuința postul și înfrânarea cu măsură, zice: „Dă-i trupului tău după puterea lui și întreaga ta nevoință întoarce-o spre lucrarea minții." (*Filocalia*, vol. 3).

Din aceste mărturii înțelegem că nu trebuie să punem toată străduința numai în post, ci, postind cu măsură și după puterea noastră, să tindem mai mult spre lucrarea minții. Sfântul Grigorie Sinaitul, arătând o măsură de hrană și de băutură pentru cei slabi și neputincioși, zice: „Dacă vrei să te mântuiești, să mănânci un sfert de pâine pe zi, iar apă sau vin să bei câte trei sau 4 pahare pe zi. Din celelalte mâncăruri, să guști din toate câte puțin, fără să te saturi la masă ca, prin gustarea din toate, să scapi de îngâmfare și totodată să nu te îngrețoșezi de făpturile lui Dumnezeu cele foarte bune, mulțumind lui Dumnezeu pentru toate. Dacă te îndoiești de mântuirea ta, gustând din toate mâncărurile câte puțin și bând puțin vin, aceasta este necredință și neputință a cugetului." (*Sbornic* 2, p. 195).

Dumnezeiescul Ioan Scărarul, arătând că hrana și băutura cu măsură pentru trup nu împiedică lucrarea minții, zice: „Am văzut pe acest vrăjmaș, pântecele, odihnit și dând minții trezvie." (*Scara*). Căci ni se cuvine a avea un trup sănătos și nu slăbit peste măsură, fiindcă lucrarea minții cere și o tărie a trupului. De

aceea, datoria noastră este de a fugi din răsputeri de postul fără măsură și de neînfrânare.

Fiindcă cuvântul ne este despre rugăciunea minții, cred că trebuie să arăt că această lucrare a rugăciunii minții este de multe ori însoțită și de unele simțiri fizice, deși acestea nu sunt la toți la fel. Dacă nevoitorul nu va cunoaște din timp aceste mișcări fizice ce se petrec înăuntrul său, ușor poate cădea într-o înșelare, nu din cauza practicării rugăciunii lui Iisus, care este bună și mântuitoare de suflet, ci din cauza nepriceperii sale în vremea acestor mișcări lăuntrice care însoțesc uneori lucrarea rugăciunii minții. În primul rând, să amintim de căldurile ce vin în vremea acestei sfinte rugăciuni, spre a distinge care sunt de la firea noastră, care de la draci și care de la harul lui Dumnezeu. Cine va cunoaște bine deosebirea acestor călduri va ști cum să-și mânuiască atenția în vremea rugăciunii de la un caz la altul și, astfel, va putea ușor să scape de înșelare.

Să începem cu descrierea căldurilor acestora, după mărturia dumnezeiescului Părinte Calist, Patriarhul Constantinopolului, care zice: „Mai întâi vine o căldură de la rinichi, care ne încinge și care pare o înșelare. Însă aceasta nu este înșelare, ci o lucrare firească, născută din lucrarea voinței. Dacă cineva crede că această căldură este de la har, acest lucru

este în adevăr o înșelare. Oricare ar fi această căldură, nevoitorul nu trebuie să o primească, ci să o alunge. Apoi vine o altă căldură de la inimă și dacă mintea o primește, se coboară în cugete de curvie. Aceasta, fără îndoială, este o înșelare.

Dacă tot trupul se încălzește de la inimă, iar mintea este curată și fără patimi și parcă s-a lipit de adâncul inimii, atunci acest lucru într-adevăr este o lucrare a harului, iar nu o înșelare. Știind acestea, este bine ca de la început să deprindem mintea ca în ceasul rugăciunii să stea în partea de sus a inimii și să privească în adâncul ei. Dar să nu fie la jumătate, într-o parte, sau la capătul de jos al inimii. Pricina pentru care trebuie să facem astfel este următoarea: când mintea stă în susul inimii și lucrează rugăciunea înăuntrul ei, atunci, ca un împărat ce stă pe înălțime, privește liber asupra tuturor cugetelor rele, care se târăsc, și le sfărâmă cu numele lui Iisus Hristos. Pe lângă aceasta, fiind atât de depărtată de pântece, în orice caz poate scăpa de aprinderea pătimașă a poftei care se află în firea noastră, prin căderea lui Adam.

Dacă cineva începe să lucreze cu luare-aminte în timpul rugăciunii la jumătatea inimii, atunci, din pricina împuținării căldurii din inimă sau din neputința minții și a răspândirii vederii, din pricina lucrării dese a rugăciunii sau din

pricina războiului ridicat de draci, mintea singură, de la sine, cade spre pântece și se amestecă cu căldura poftei, deși fără voie, din pricina apropierii de ea.

Unii, dintr-o chibzuință naivă sau mai bine zis neștiind ce este partea de sus sau mijlocul inimii și ce este jumătatea și capătul ei, încep să facă rugăciunea în jos, de la capătul inimii de lângă pântece și astfel, atingându-se cu mintea atât de inimă, cât și de pântece, din vina lor proprie provoacă înșelarea, ca și îmblânzitorul de șerpi. Este cu neputință să scape de împărtășire cu vrăjmașul cel care își ține luarea-aminte în felul acesta.

Alții, suferind de o nepricepere desăvârșită și de grosolănie, nici nu cunosc locul inimii, care se află sub sânul și coasta stângă; ci, așezând-o la mijlocul buricului din pântece, îndrăznesc, vai de înșelarea lor, acolo să facă rugăciunea cu mintea. Învățându-ne din pildele acestea, trebuie, după cum s-a spus, să săvârșim luarea-aminte și rugăciunea cu mintea înăuntrul inimii, concentrând atenția mai sus de sânul stâng, iar nu la jumătatea pieptului, și cu atât mai mult în partea de jos, spre pântece. De asemenea, este neapărată nevoie să cunoaștem, cu simțirea minții, și căldura din rugăciune care se revarsă în inimă de la Dumnezeu ca un mir bine mirositor prin Sfântul Botez și acea căldură care a pătruns în noi prin

căderea strămoșilor în păcat, precum și acea căldură care este stârnită în noi de diavol.

Să reținem că cea dintâi căldură începe cu rugăciunea numai în inimă și sfârșește cu rugăciunea tot în inimă, dând sufletului siguranță și roduri duhovnicești. A doua are începutul și sfârșitul în rinichi, aducând în suflet asprime, răceală și tulburare. A treia, ivindu-se din amestecarea cu aprinderea poftei, aprinde inima și mădularele cu plăcerea spre desfrâu, robind mintea cu cugete spurcate și mânând-o spre desfrânare. Acest lucru îl poate vedea și cunoaște fiecare nevoitor spre a-l alunga. Deși vrăjmașul, înăuntrul pântecelui, zice Sfântul Grigorie Sinaitul, încearcă după dorința sa, în aparență, să imite cele duhovnicești, în locul căldurii duhovnicești aducând aprinderea sa, în locul veseliei aducând o bucurie lipsită de sens și dulceață cu scurgeri, îndemnând pe nevoitor să primească înșelarea aceasta drept har adevărat, însă vremea, încercarea și simțirea ne învață să recunoaștem lucrarea vrăjmașului. Dacă vom cunoaște înșelarea cu timpul, prin încercare și simțire, atunci nu trebuie să ne înfricoșăm sau să ne îndoim să chemăm pe Domnul Iisus. Dacă unii s-au rătăcit, vătămându-și mintea, să știe că nu au pătimit acest lucru din cauza practicării sfintei rugăciuni a lui Iisus, ci din cauza îngâmfării lor și a rânduielii de sine." (*Sbornic* 2, p. 202-204).

Părinți și frați,

Fac încheierea acestui cuvânt și vă rog cu toată smerenia să mijlociți la Bunul Dumnezeu și la Maica Sa să-mi ajute și mie păcătosul, cel leneș la toată lucrarea bună, ca să țin minte ceea ce v-am vorbit aici și măcar cât de puțin să pun în practică. În această predică s-au spus puține din cele necesare să fie cunoscute spre a învăța rugăciunea minții, căci dacă ar fi să scriem câte sunt de cuviință în această privință, ar trebui să alcătuim o carte întreagă. Voi mai aminti câte ceva și în predicile ce urmează.

Sunt încredințat că sfințiile și frățiile voastre, care cu râvnă și cu mare osteneală vă siliți la pravilele de zi și de noapte, nu aveți nevoie de învățător, căci însăși stăruința sfințiilor voastre în lucrarea sfintei rugăciuni vă este cea mai înaltă școală, după cum este scris: „Din experiențele vieții duhovnicești se poate câștiga o învățătură foarte adevărată, căci pe cel care are râvnă să se roage nu mai trebuie să-l înveți cum să se desăvârșească în rugăciune. Căci însăși osteneala rugăciunii lucrată cu răbdare îl va duce până la cele mai înalte trepte ale rugăciunii." (*Sbornic* 2, p. 337).

Amin!

CUVÂNTUL II DESPRE RUGĂCIUNEA MINȚII ȘI FOLOSUL ȚINERII CU MĂSURĂ A RESPIRAȚIEI

„Mintea, fără răspândire rugându-se, necăjește inima, iar inima, înfrântă și smerită, Dumnezeu nu o va urgisi."

(Psalmul 50, 19; *Filocalia*, vol. I, Sfântul Marcu Ascetul, *Despre cei ce își închipuie că se îndreptează din fapte*, p. 252)

Părinți, frați și iubiți credincioși,

Zice unul din dumnezeieștii Părinți: „Știe înțelepciunea a-și împodobi cuvintele sale și a spune adevărul, necunoscându-l și a arăta pentru fapta bună, iar el niciodată lucrând-o și neavând iscusința cea lucrătoare." (Sfântul Isaac Sirul, Cuv. I, p. 29). Acest cuvânt mi se potrivește foarte mult și în toată vremea îmi rănește știința, fiindcă, neavând iscusința din trăire a faptelor bune, îndrăznesc a vorbi către Prea Cuvioșiile voastre despre rugăciunea minții, de care nici cu vârful degetului nu m-am atins. Fiindcă viețuim împreună în această Sfântă Mănăstire și fiindcă unii dintre sfințiile voastre m-au îndemnat să vorbesc despre acest lucru,

cunoscând râvna fraților voastre în a asculta cele de folos și trecând peste neputința și neiscusința mea, îndrăznesc a vă aduce aminte cele ce poate le-ați uitat în parte și voi continua, cu mărturii de la Sfinții Părinți, cele începute despre rugăciunea minții.

În predica anterioară despre rugăciunea minții am cuprins câteva lucruri care trebuie să fie știute de nevoitorii care se ostenesc cu această lucrare. S-a arătat deci cât de sfânt și puternic este numele Domnului Dumnezeului și Mântuitorului nostru Iisus Hristos și cât de mare nevoie avem de a-L chema totdeauna. Apoi s-a amintit despre numirile date de Sfinții Părinți lucrării minții și rugăciunii. De asemenea, s-a arătat că această sfântă rugăciune a minții este obligatorie nu numai monahilor, ci și tuturor creștinilor dreptmăritori și că, prin chemarea deasă a numelui Domnului, se naște în inima noastră dragostea de Iisus Hristos, Mântuitorul nostru. S-a vorbit apoi despre înfrânarea cu măsură a nevoitorilor care se îndeletnicesc cu rugăciunea minții, despre deosebirea celor trei feluri de călduri ce însoțesc această lucrare și în ce fel putem să ne păzim de înșelare prin folosirea atenției și luării-aminte în vremea rugăciunii, spre a nu se coborî mintea la gânduri necurate, prin amestecarea cu partea poftitoare a trupului nostru. În sfârșit, s-a arătat că cel ce se nevoiește

cu râvnă neobosită la lucrarea sfintei rugăciuni, însăși rugăciunea i se face lui dascăl, urcându-l până la treptele ei cele mai înalte.

În această predică vom arăta mai pe larg despre deosebirea căldurilor, de care s-a amintit deja, după învățătura unor mari nevoitori și lucrători ai rugăciunii lui Iisus din Rusia: Sfântul Teofan Zăvorâtul, Episcopul Ignatie Brianceaninov și apoi din scrierile marelui stareț moldovean Vasile de la Poiana Mărului.

Iată ce zice Sfântul Teofan în privința căldurilor din vremea sfintei rugăciuni: „Căldura cea adevărată este un dar al lui Dumnezeu. Dar este și o căldură naturală și aceasta este rodul silințelor și al stărilor noastre proprii. Ele sunt departe una de alta cerul de pământ". Apoi continuă zicând: „Cel dintâi rod al căldurii lui Dumnezeu este adunarea gândurilor laolaltă și năzuința lor spre Dumnezeu fără ieșire.". Iar fiind întrebat de cineva dacă este duhovnicească această căldură, Cuviosul Teofan a răspuns: „Nu este duhovnicească, nici cerească, ci este o căldură obișnuită a sângelui nostru. Dar fiindcă ține luarea-aminte în inimă și prin aceasta ajută la dezvoltarea mișcărilor duhovnicești, ea se numește duhovnicească. Aceasta însă numai în cazul când ea nu este însoțită de vreo dulceață a poftei, chiar și ușoară, ci ține sufletul și trupul într-o stare de trezvie... De îndată ce căldura care însoțește

rugăciunea lui Iisus nu este însoțită de simțiri duhovnicești, nu trebuie să se mai numească duhovnicească, ci, simplu, căldură de sânge. Cine numește această căldură duhovnicească, fără a vedea în ea simțiri duhovnicești, acela greșește. Iar cine o va numi harică, acela este și mai nedrept. Mai sunt unele mișcări în trup care duc la rugăciune, dar acestea nu sunt la fel la toți, ci la unii într-un fel, iar la alții într-alt fel. Asupra acestora nu este nevoie a ne opri.". Episcopul Ignatie Brianceaninov zice în privința aceasta aproape același lucru ca și Episcopul Teofan, și anume: „Căldura care vine de la o nevoință întinsă materială este și ea materială. Aceasta este o căldură trupească, a sângelui, în domeniul firii căzute.".

Părinților și fraților,

Starețul Vasile de la Poiana Mărului zice despre căldura harică următoarele: „Vine și o altă căldură de la inimă și dacă mintea, în acest timp, coboară la gânduri de desfrânare, aceasta este o adevărată înșelare. Când tot trupul se încălzește de la inimă, iar mintea rămâne curată, fără patimi și legată parcă de adâncul inimii, acest lucru, fără îndoială, este o lucrare a harului, iar nu a înșelăciunii. Uneori, la cei ce încearcă o astfel de stare se arată și o sudoare, din pricina căldurii îmbelșugate ce este în trup

și atunci pornește de la inimă o sfântă lucrare care se ridică de pe ei, ca o frunză oarecare și mișcă mintea la cele dinăuntru, ea fiind lipită chiar de acea dumnezeiască lucrare, ca să strige des: «Iisuse al meu, Iisuse al meu». Astfel încât când se deschide inima, numai atât strigă mintea: «Iisuse al meu», că nu poate să rostească totul, adică «Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă», din pricină că inima se deschide des. Cei ce zic că astfel săvârșesc întreaga rugăciune, se înșală. Căci mintea ce se va lipi, după cum s-a spus, de lucrarea cea dumnezeiască, intrând în cele mai dinăuntru ale inimii, nu poate striga mai mult decât «Iisuse al meu!»".

Atunci, în adevăr, de la această sfântă lucrare a rugăciunii se naște în inimă o frică plină de evlavie și se coboară în suflet o mare mângâiere de la lucrarea cea sfântă. Inima saltă și izvorăsc din ea lacrimi pline de dulceață, care curg dulce din ochi, într-o tristețe plină de bucurie, iar inima atunci dă în clocot de prea multă lucrare sfântă, trupul întreg este aprins și mintea într-o frică cucernică strigă: „Doamne miluiește!". După cum untdelemnul dintr-un vas plin, fiind încălzit tare pe foc, se varsă, clocotind, pe margine, tot astfel se petrece și cu inima când se va încălzi de lucrarea cea dumnezeiască; toarnă căldură asupra trupului și-l face aprins și atunci cel ce trăiește astfel de

lucrări simte cum toate măruntaiele lui sunt gata să sară din el. Se mai petrec și alte taine minunate cu cel ce are o întocmire ca aceasta.

Uneori se face o lumină cu ajutorul căreia se vede înăuntrul său o luminare care îl strălucește ca soarele și care izvorăște din inimă. Se petrec în inimă în vremea aceea și alte taine, însă nu pot să le descriu; mintea vede întreaga zidire și, îngrozită de mirarea lucrurilor sfinte și de contemplarea tainelor dumnezeiești, înalță slavoslovii din adâncul inimii, pe care nu le pot zugrăvi prin scris. Omul devine atunci îndumnezeit de această mișcare dumnezeiască, în afară de tot ce este materialnic și simțit și parcă este cuprins de o bucurie nestăpânită, asemenea celui beat de vin. După aceasta, mintea se răpește într-o vedere dumnezeiască și vede taine înfricoșate despre care nu pot scrie amănunțit. Mintea are vedenii dumnezeiești și vede desfătarea drepților și frumusețile Raiului. Mai presus de minte vede în cer taine înfricoșate și preaslăvite și, pe cât se ridică omul de la momelile dracilor, pe atât vede mai multe din cele ce îi dă Domnul (*Sbornic* 2, p. 206, 276, 278).

Însemnând aceste taine pe care le descoperă Dumnezeu celor ce-L iubesc pe El și se roagă Lui din adâncul inimii, m-am întrebat: oare câte minți și inimi din neamul omenesc

s-au învrednicit de aceste descoperiri de la Dumnezeu de-a lungul veacurilor? Oare se mai găsesc astăzi pe pământ asemenea rugători? Aceste taine numai Preabunul Dumnezeu le știe.

Deci de la această descriere a celor trei călduri care însoțesc sfânta rugăciune a lui Iisus și de la tainele arătate mai sus despre cel ce a ajuns a se răpi cu mintea la duhovniceasca rugăciune, care de multe ori este mai presus de hotarul rugăciunii, devenind vedere duhovnicească, vom trece la cele privind ținerea respirației cu măsură în timpul rugăciunii minții și la folosul duhovnicesc ce se primește din aceasta. În această privință trebuie știut că, deoarece mintea noastră de la naștere, din copilărie și tinerețe s-a obișnuit să se risipească la lucrurile simțite, din afară, ale lumii acesteia, atunci când vom zice această sfântă rugăciune a minții trebuie să nu răsuflăm prea des, după cum are firea obicei. Ci respirația noastră trebuie să țină până ce vom zice cu cuvântul cel înăuntru așezat rugăciunea aceasta și apoi să respirăm, după cum ne învață Sfinții Părinți.

Folosul pe care l avem din această ținere a respirației este acesta: în primul rând, prin această puțină reținere a respirației se necăjește, se strâmtorează și se frânge inima și primește oarecare durere, redobândindu și starea sa firească; iar mintea mai ușor se adună și se

întoarce în inimă. Deci, pe de o parte, inima are durere și chinuire, iar pe de alta se naște în ea dulceață din această fierbinte și vie pomenire a lui Dumnezeu. Căci, pomenindu-se Dumnezeu, se pricinuiește dulceață și veselie celor ce fac acest lucru, după cuvântul: „Am pomenit pe Dumnezeu și m-am veselit." (Psalm 76, 3). La mădularul la care este simțire de durere sau dulceață, acolo, în chip firesc, și mintea se întoarce și se adună. Pentru aceasta și Grigorie Cuvântătorul de Dumnezeu, la aceste cuvinte de mai sus, zice: „Am pomenit pe Dumnezeu și m-am veselit.". Iar tâlcuind, zice: „Ce este mai lesne decât pomenirea? Pomenește L și tu, deci, și te veselește! O, doctorie lesne de câștigat! O, vindecare grabnică! O, mărire a îndurării și a dăruirii! Nu se alină numai împuținarea de suflet și întristarea prin pomenirea lui Dumnezeu, ci se lucrează chiar și veselie." (Sfântul Nicodim Aghioritul, *Paza celor cinci simțuri*).

Al doilea folos este că prin această puțină ținere a respirației se subțiază inima cea aspră și groasă, precum și umezelile cele din inimă, care, cu măsură necăjindu-se și înfierbântându-se, prin aceasta se înmoaie și se smeresc și mai ușor se pornesc spre umilință și în acest chip varsă cu ușurință lacrimi. Se subțiază încă și creierii și, ca urmare, se subțiază și lucrarea minții și se face de un gând,

luminoasă, mai îndemânatică spre unirea cu strălucirea mai presus de fire a lui Dumnezeu. Deoarece prin această ținere cu măsură a răsuflării se necăjește inima și pătimește durere, iar prin durerea și chinuirea aceasta varsă afară dorința otrăvitoare a dezmierdării și a păcatului pe care mai înainte apucând, a înghițit-o, astfel se tămăduiește, potrivit doctorilor, folosind cele potrivnice la cele împotrivă. Acesta este al treilea folos. Pentru aceasta a spus Sfântul Marcu Ascetul că: „pomenirea lui Dumnezeu, făcându-se cu evlavie, este durere a inimii. Tot cel ce uită pe Dumnezeu se face dulce pătimaș și iară durere spre a lui osândă". Tot el spune: „Mintea, fără răspândire rugându-se, necăjește inima și o frânge. Iar inima înfrântă și smerită, Dumnezeu nu o va urgisi." (*Filocalia*, vol. I, C. 34, p. 252).

Al patrulea folos al acestei țineri a respirației cu măsură este că, astfel, toate celelalte puteri ale sufletului se unesc și se întorc către Dumnezeu, lucru minunat a-l spune, căci într-acest chip omul aduce lui Dumnezeu toată zidirea cea simțită și cea vorbită, a cărei legătură și cuprindere este El, după Sfântul Grigorie Palama al Tesalonicului. Să se știe că îndeosebi noii începători au trebuință de această puțină ținere a respirației când se roagă, fiindcă cei ce au sporit în lucrarea minții, și fără ținerea aceasta, și numai prin cuvântul așezat înăuntru

intră în inimă și acolo rămâne, însă și aceștia, când voiesc a întoarce mintea în inimă mai cu iubire de osteneală și mai ales în vremea războiului gândurilor și al patimilor, ca prin această întoarcere să se roage mai lesne nerăspândiți, fac aceasta tot prin ținerea cu măsură a respirației (Sfântul Nicodim Aghioritul, *Paza celor cinci simțuri*, p. 238-243).

Așadar, prin cele de mai sus s-a arătat care este folosul ținerii respirației cu măsură în vremea rugăciunii minții și la ce ajută această ținere a respirației mai ales noilor începători care se silesc a deprinde rugăciunea lui Iisus. Trebuie știut că rolul cel mai important în lucrarea rugăciunii cu gândul îl are însă stăpânirea atenției. Sfântul Teofan Zăvorâtul, arătând acest lucru, zice: „Partea cea mai esențială și mai necesară a rugăciunii este atenția și luarea-aminte. Fără atenție nu este rugăciune." (*Sbornic* 2, p. 292). „Mijloacele cele din afară rămân mijloace", spune tot el. Același sfânt episcop, fiind întrebat prin scrisoare de o fiică duhovnicească a sa dacă rugăciunea minții este obligatorie și pentru mireni, a răspuns: „Cine nu are rugăciunea lăuntrică a minții, acela nu are nici un fel de rugăciune. Căci numai rugăciunea minții este adevărata rugăciune primită de Dumnezeu și plăcută Lui. Ea trebuie să alcătuiască sufletul pravilei de rugăciune de acasă și de la biserică și pentru monahi, și

pentru tot creștinul cel dreptmăritor. Căci de îndată ce lipsește această rugăciune a minții de la cineva, pravila lui de rugăciune are numai chip de rugăciune, dar nu este rugăciune. Căci ce este rugăciunea? Oare nu este ea înălțarea minții și a inimii noastre către Dumnezeu? Miezul rugăciunii, deci, este suirea minții din inimă spre Dumnezeu. Mintea se așază în inimă conștient în fața lui Dumnezeu și, umplându se de evlavia cuvenită, începe să-și verse înaintea lui Dumnezeu inima sa. Aceasta este rugăciunea minții."

Părinți și frați,

Cu aceste puține cuvinte închei și această a doua predică despre rugăciunea minții, în care am rezumat alte câteva învățături despre această sfântă și mântuitoare de suflet rugăciune. Am vorbit, deci, despre cele trei feluri de călduri ce însoțesc această sfântă rugăciune, cu mărturii despre mișcările minții celui ce se roagă cu rugăciunea duhovnicească, după marele Vasile de la Poiana Mărului care, în viața sa, după mărturia celor ce l-au cunoscut îndeaproape, a ajuns să se atingă și de rugăciunea contemplativă și duhovnicească, care este mai presus de hotarele rugăciunii minții, fiind mai mult o vedere duhovnicească decât rugăciune. Apoi s-a arătat, cu mărturii de

la Sfinții Părinți, despre cele patru foloase mari ce se pricinuiesc prin ținerea cu măsură a respirației în vremea rugăciunii lui Iisus și, în cele din urmă, despre folosul concentrării atenției și a luării-aminte în vremea lucrării gânditoare a rugăciunii lui Iisus. S-a văzut și ce este această sfântă rugăciune, cu cuvintele Sfântului Teofan Zăvorâtul, unul din marii lucrători ai acestei rugăciuni.

Fie ca prin mila și darul Domnului Dumnezeului și Mântuitorului nostru Iisus Hristos și prin mijlocirea cea puternică a Prea Sfintei Sale Maici să nu uit nici eu, păcătosul și leneșul, cele ce v-am arătat, rugându-vă pe toți să mă ajutați cu rugăciunile sfințiilor voastre către Dumnezeu, ca măcar cât de puțin să mă trezesc din lenevire și nesimțire și să încep să lucrez câte ceva din cele ce am vorbit.

Amin!

CUVÂNTUL AL III-LEA DESPRE RUGĂCIUNEA MINȚII DIN INIMĂ

„Când ne rugăm, trebuie a ne pogorî din cap în inimă."

(*Sbornic* 2, cap. 47)

Părinți, frați și iubiți credincioși,

Zice Sfântul Isaac Sirul: „Altul este cuvântul frumos și altul este cuvântul din lucrare. Cuvântul frumos este amanet al rușinii, iar cuvântul din lucrare este cămară a nădejdii." (*op. cit.*, Cuv. 1, *Pentru lepădarea de lume*). Într-adevăr, cuvântul frumos și fără iscusința lucrării este amanet al rușinii, pentru că rușinează știința celui ce vorbește, aducându-i aminte că nu are cele ce, prin cuvânt, încearcă să învețe pe alții. Iar cuvântul din lucrare, adică împodobit cu trăirea celor vorbite, mângâie cu bună nădejde pe cel ce vorbește și simte în inima sa că vorbește din iscusința trăirii. Cuvântul din lucrare nu numai că mângâie pe cel ce vorbește cu nădejdea mântuirii, dar, vorbindu-se din cele încercate prin trăire, are și putere de pătrundere în urechile celor ce îl ascultă, stârnind în inima lor râvna spre filosofia lucrătoare.

De la bun început, gândul mă face să cer iertare de la sfințiile voastre și să vă mărturisesc cu sinceritate că mi se cade să mă rușinez de mustrarea lăuntrică, fiindcă încerc să-mi împodobesc cuvintele de învățătură cu seceta și uscăciunea mea cea nelucrătoare, fiind cu totul lipsit de mângâierea lucrărilor celor din trăire. Căci câtă rușinare a conștiinței nu se cade celui ce încearcă a vorbi cele folositoare altora, atât timp cât el nici cu vârful degetului nu s-a atins de cele ce învață.

Având evlavie la râvna și la credința lucrătoare a sfințiilor voastre, vă voi împrumuta cele primite de la Domnul și de la Sfinții Părinți, cu nădejdea că voi câștiga milă de la El în ziua cea mare a Judecății prin rugăciunile tuturor, dacă acestea vă vor folosi măcar cât de puțin. Vom vorbi, așadar, despre rugăciunea ce se lucrează cu mintea în inimă sau mai bine zis despre rugăciunea ce se face prin întoarcerea minții în inimă.

Mântuitorul nostru Iisus Hristos ne poruncește zicând: „Tu însă când te rogi, intră în cămara ta și, închizând ușa ta, roagă-te Tatălui tău care este întru ascuns și Tatăl tău, Care vede întru ascuns, îți va răsplăti ție la arătare." (Matei 6, 6). Cămara aceasta, după tâlcuirea Sfântului Dimitrie al Rostovului și a altor Sfinți Părinți, este inima noastră (*Sbornic* 2, p. 296). Dumnezeiescul Părinte Ioan Scărarul, arătându-ne cum

să ne închinăm în cămara inimii în vremea sfintei rugăciuni, zice: „Închide ușa chiliei tale pentru oameni, ușa buzelor pentru cuvinte și ușa inimii pentru duhuri." (*Scara*, Cuv. 28). Rugăciunea minții din inimă se face astfel: „Șezând pe scaun de o palmă, coboară-ți mintea din cap în inimă și ține-o acolo; apoi încovoaie-ți pieptul, umerii și gâtul, încât să simți o mare durere de la încordarea mușchilor și strigă cu mintea în inima ta: «Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă». În acest timp, ține-ți respirația și nu respira cu îndrăzneală, pentru că acest lucru îți poate împrăștia gândurile.

Dacă vei vedea că se ivesc cugete, nu lua aminte la ele, chiar de ar fi și bune. Reține-ți respirația cât îți este cu putință, închide-ți mintea în inimă și cheamă pe Domnul Iisus des și cu răbdare. Când va slăbi mintea ta sau te va durea trupul și inima, din pricina pomenirii dese și chemării Domnului Iisus Hristos, atunci scoală-te și cântă singur sau cu ucenicul tău, ori îndeletnicește-te cu cugetarea la vreun text din Sfânta Scriptură, sau cu amintirea morții, sau ocupă-te cu citirea, cu rucodelia sau cu altceva ca să-ți obosești trupul" (*Sbornic*, 2, p. 67).

Părinți și frați,

Este bine să știm că se recomandă ca acela ce se îndeletnicește cu această sfântă

lucrare să șadă într-un loc liniștit și fără lumină, mai ales la începutul acestei nevoințe. Căci vederea lucrurilor din afară firește că este pricină de răspândire a gândurilor. De asemenea, trebuie reținut și faptul că „știința vieții duhovnicești se învață nu printr-o însușire a vreunei teorii cu mintea, ci prin încercarea practică a vieții" (*Sbornic* 2, p. 40, 43).

Când va începe să ne doară inima de prea multa încordare a atenției, va trebui să facem cum ne învață Cuviosul Nichifor din Singurătate, și anume: „să ne așezăm cu luare aminte și cu cuvântul de rugăciune acolo unde de obicei vorbim cu noi înșine, adică sub gât, în partea de sus a pieptului și, după aceea, să ne pogorâm din nou deasupra sânului stâng". Nu trebuie să nesocotim această observație, oricât de simplă și neduhovnicească ar părea. Trebuie negreșit să ne pogorâm din cap în inimă. De asemenea, trebuie să știm bine că puterea cuvântătoare a inimii noastre este pusă de Ziditorul în partea de sus a inimii. Aceasta este puterea prin care inima omului se deosebește de inima dobitoacelor. Puterea și capul sufletului este mintea, care, deși este duhovnicească, totuși își are locul său de petrecere în creier. Tot astfel, puterea cuvântului sau duhul omului, cu toate că este duhovnicesc, își are locul de petrecere în partea de sus a

inimii, care se găsește sub sânul stâng, lângă sân și puțin mai sus de el.

Deci pentru a face unirea minții cu inima, trebuie, în vremea rugăciunii, să ținem luarea-aminte și atenția în această parte unde este puterea cuvântătoare a inimii. Unirea minții cu inima constă în unirea gândurilor duhovnicești ale minții cu simțirile duhovnicești ale inimii (*Sbornic* 2, p. 148).

Sfântul Teofan Zăvorâtul, dând lămurire la cuvântul Sfântului Simeon Noul Teolog despre rugăciune, spune următoarele: „În ordinea firească sau a desfășurării puterilor noastre în trecerea de la cele din afară la cele dinăuntru, adică spre inimă, prima vamă care poate vătăma lucrarea rugăciunii, încercând să oprească mintea să se pogoare în inimă este imaginația (închipuirea). De aceea trebuie să ne ferim de ea cât mai mult cu putință. Pentru a putea ajunge, în chip mulțumitor, la adevăratul loc dinăuntru, adică în inimă, să ținem minte că cea mai simplă lege a rugăciunii este să nu ne închipuim nimic.

Trebuie cugetat că Dumnezeu este cel mai curat Duh, Care nu are nici un chip și nici o înfățișare și, de aceea, trebuie să ne străduim să ne rugăm lui Dumnezeu fără a ni-L închipui. Cugetarea la lucrurile sfinte și închipuirea lor sunt potrivite în vremea meditațiilor evlavioase.

În timpul rugăciunii însă, nicidecum, fiindcă imaginile țin luarea-aminte afară de inimă, oricât de sfinte ar fi ele și în timpul rugăciunii atenția noastră trebuie să fie înăuntrul inimii. Concentrarea atenției în inimă este punctul de plecare al unei rugăciuni făcute cum se cuvine și, întrucât rugăciunea este calea pe care ne suim la Dumnezeu, abaterea atenției de la inimă este o abatere de la această cale. Prin urmare, cei ce întrebuințează acest fel de închipuire în timpul rugăciunii chiar de la început își pun piedici în lucrarea de care s-au apucat cu atâta râvnă." (*Sbornic* 2, p. 57-59).

A doua vamă pe drumul ce duce înăuntru, și de care trebuie să ne ferim, este rațiunea, gândirea, mintea luată în sine ca putere cugetătoare și de judecată. Și de această vamă trebuie să trecem fără să ne oprim. Mai mult, trebuie să ne coborâm în inimă împreună cu ea (mintea). Când unii se opresc la această vamă, se ajunge la al doilea chip neîndreptățit al rugăciunii, ce are drept trăsătură deosebită faptul că mintea rămâne în cap și vrea singură să pună rânduială și să le cârmuiască pe toate cele din suflet. Din osteneala ei însă nu iese nimic. Ea aleargă după toate, însă nu poate învinge nimic, ci suferă numai înfrângeri (Episcopul Teofan, *Scrisori despre viața duhovnicească*, p. 184). Acesta este cel de-al

doilea chip al luării-aminte și al folosirii atenției în vremea rugăciunii. Cine dorește mântuirea trebuie să fie foarte atent și să observe vătămarea pe care și-o pricinuiește sufletul, oprindu-se la această vamă.

Acest al doilea chip de rugăciune este, totuși, mai bun decât cel dintâi, după cum noaptea cu lună este mai bună decât cea fără lună. Cuviosul Teofan numește acest fel de rugăciune a minții: „din cap", deosebindu-l de cel de al treilea, care este al minții din inimă sau al inimii unită cu mintea (*Sbornic* 2, p. 61-62).

Al treilea chip al rugăciunii și al luării-aminte se cuprinde în următoarele: mintea în timpul rugăciunii să petreacă fără ieșire înăuntrul inimii și, de acolo, adică din adâncul inimii, să înalțe rugăciuni către Dumnezeu. Aici este tot miezul lucrării (*Ibidem*, p. 62).

Așadar, trebuie, după cum s-a arătat mai sus, ca mintea să se pogoare în inima goală de orice închipuiri, adică fără să imagineze sau să gândească, simțit sau gândit, dinăuntru sau din afară, chiar bun de ar fi. Aceasta, fiindcă Dumnezeu este afară de toate cele ce sunt simțite și gândite și mai presus de toate acestea. Pentru aceasta și mintea care caută să se unească cu Dumnezeu prin rugăciune se cade să se facă afară de toate cele ce sunt simțite și gândite și mai presus de toate acestea, ca să dobândească unirea dumnezeiască. De aceea, a zis și dumnezeiescul

Părinte Nil Ascetul: „Să nu închipuiești dumnezeirea în sine, rugându-te, nici oarecare chip să lași să se întipărească în mintea ta. Ci cu nematerialnicie la Cel nematerialnic adaugă-te și vei pricepe." (*Filocalia*, vol. I, p. 151).

Sfântul Dionisie Areopagitul, vorbind de cele trei mișcări ale sufletului, arată că „întoarcerea minții către inimă este nerătăcită"[*]. Căci după cum cercul, făcându-și înconjurul, se întoarce la sine, în același chip și mintea la sine se întoarce și se face una. Acest adevăr îl arată preaînțeleptul Părinte Dionisie Areopagitul zicând: „Iar mișcarea sufletului este ocolitoare atunci când el intră întru sine de la cele de afară și mintea printr-un oarecare ocol, învelind în mod unitar puterile cele gânditoare ale sufletului, îi dăruiește acestuia nerătăcirea." (Cap. 4, *Despre dumnezeieștile nume*). Sfântul Vasile, arătând acestea prin alte cuvinte, a zis: „Mintea, nerăspândindu-se spre cele din afară și nerevărsându-se prin organele simțurilor spre lume, se întoarce către sine; iar prin sine se suie către înțelegerea lui Dumnezeu." (Trimiterea I).

Sfântul Nicodim Aghioritul cere ca mintea, când se va pogorî în inimă, să nu stea acolo

[*] Numai această mișcare a minții către inima numită ocolitoare este nerătăcită, fiindcă într-însa nu poate intra și începe amăgirea diavolului; iar în celelalte două mișcări ale minții, adică în cea dreaptă (când cugetă la Sfintele Scripturi) și în cea sucită sau zig-zag (când mintea folosește zidirile ca niște trepte spre a se ridica spre Ziditor) intră și începe rătăcirea vrăjmașului, după mărturia Sfântului Grigorie Palama (*Fața celor câtorva sihaștri*, C. 10, p. 33).

numai să privească, ci prin cuvântul așezat înăuntrul inimii să se roage, zicând rugăciunea tainică, adică: „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul". Și nu numai atât, ci să și miște puterea voitoare a sufletului nostru spre a zice această rugăciune cu toată voința și dragostea și prin cuvântul nostru așezat înăuntru. Totodată, trebuie să luăm aminte, „atât prin privirea noastră gânditoare, cât și prin auzul gânditor, numai la cuvintele rugăciunii și mai ales la înțelesurile lor" (*Paza celor cinci simțuri*, p. 234-236).

Sfântul Nicodim arată apoi că, la întoarcerea aceasta a minții către inimă și la intrarea ei în inimă cu rugăciunea gânditoare, trebuie să unim mintea, cuvântul cel așezat înăuntru și voința noastră, astfel încât aceste trei părți ale sufletului să fie una și cea una trei. Căci în chipul acesta omul, care este icoana Sfintei Treimi, se unește cu întâiul chip, după mărturia Sfântului Grigorie Palama, care zice: „Când mintea cea una se va face întreită, rămânând totuși una, atunci se împreună cu întreita unime dumnezeiască începătoare, închizând toată lucrarea rătăcirii, așezându-se mai presus de trup, de lume și de țiitorul lumii." (*Ibidem*, cap. 2, *Despre rugăciune*). Când omul va ajunge această fericire de a se uni cu Dumnezeu în acest chip în inimă, îi va aduce lui Dumnezeu

toată zidirea simțită și gândită, căreia el îi este legătură și cuprindere, după mărturia aceluiași Sfânt Grigorie (*Cuvânt la viața lui Petru*).

Sfântul Grigorie Sinaitul zice și el următoarele despre rugăciunea minții din inimă: „Trebuie să vorbim cu Dumnezeu printr-o rugăciune curată, din inimă, ca și heruvimii. Însă noi, nepricepând măreția, cinstea și slava harului care ne-a renăscut și neîngrijindu-ne să creștem duhovnicește prin împlinirea poruncilor și să ajungem până la starea de contemplare cu mintea, ne lăsăm târâți în bezna nesimțirii și a întunericului. Se întâmplă că abia ne putem aduce aminte că există Dumnezeu. Dar cum ar trebui să fim noi ca niște fii ai lui Dumnezeu după har? Despre aceasta cel mai adesea fie că nu știm nimic, fie că nici nu ne îngrijim să știm." (*Sbornic* 2, p. 65-66).

Cine vrea să sporească în rugăciunea curată făcută cu mintea în inimă se cuvine cu toată râvna să se ostenească la lucrarea tuturor poruncilor lui Dumnezeu și îndeosebi la chemarea neîncetată a numelui Domnului cu mintea în adâncul inimii. Mângâierile Duhului Sfânt vin în inima omului prin durerile din osteneli, după mărturia Duhului Sfânt, Care zice: „După înmulțirea durerilor mele în inima mea, mângâierile Tale au veselit sufletul meu." (Psalm 93, 19). Cel ce umblă fără suferință nu va primi roade, deoarece numai prin osteneală, dure-

rea inimii și prin nevoințele trupești se dă la iveală harul Duhului Sfânt ce este dat fiecărui credincios la Sfântul Botez; har care, din pricina nepăsării noastre față de împlinirea poruncilor, se îngroapă în patimi și în cenușa uitării, dar care din negrăita milă a lui Dumnezeu se redobândește prin pocăință. Deci se cade, fraților, să nu fugim de osteneli din pricina durerilor care vin o dată cu ele, ca să nu fim osândiți pentru nelucrare și să auzim de la Domnul: „Luați de la el talantul!" (Matei 25, 28).

Sfântul Grigorie Sinaitul îi sfătuiește pe cei ce nu au sporit în rugăciunea tainică a inimii zicându-le: „Unii ca aceștia trebuie să citească multe rugăciuni, chiar peste măsură, petrecând neîncetat în multe și felurite rugăciuni până când, de la o astfel de nevoință a rugăciunii, plină de durere, se va încălzi inima lor și va începe în ea lucrarea rugăciunii gânditoare cu mintea. Cine va gusta, în sfârșit, din acest har trebuie să facă rugăciunea vorbită cu măsură și să petreacă mai mult în rugăciunea minții din inimă, după cum ne-au poruncit Sfinții și dumnezeieștii Părinți. În caz de slăbire sau rătăcire, să se apuce din nou să rostească rugăciuni multe cu gura și să citească mult și în scrierile Părinților. Aceasta să o facă până când iar se vor încălzi în rugăciunea lăuntrică, căci întrebuințarea vâslelor este de prisos atunci când vântul a umflat pânzele și a pornit corabia.

Ele sunt necesare numai când scade vântul și se oprește corabia." (*Sbornic* 2, p. 70). Sfântul Filimon, învățându-ne în chip asemănător cu Sfântul Grigorie Sinaitul, zice: „Noaptea sau ziua de te va învrednici Domnul și vei simți în tine o rugăciune curată și nerisipită, lasă toate pravilele tale și sârguiește-te din toată puterea să te lipești de Domnul Dumnezeul tău cu rugăciunea din inimă și El îți va lumina inima în lucrarea duhovnicească." (*Sbornic* 2, p. 74). Sfântul Diadoh al Foticeei zice: „Când sufletul este plin de belșugul rodurilor sale firești, își face cu glas mare și cântarea de psalmi și vrea să se roage mai mult cu vocea. Dar când se află sub lucrarea Sfântului Duh, cântă și se roagă întru toată destinderea și dulceața numai cu inima." (*Filocalia*, vol. I, p. 367). Apoi, sfătuindu-ne cum să procedăm și în alte situații, zice: „Când suntem apăsați de multă tristețe, trebuie să facem cântarea rugăciunii și cu glas puțin mai mare, lovind sufletul cu sunete în nădejdea bucuriei, până când norul greu se va împrăștia de valurile melodiei." (*Ibidem*, p. 373).

Părinți și frați,

Iată că prin mila Domnului am ajuns la sfârșitul acestui cuvânt în care v-am vorbit nu cu cuvintele mele seci de tot lucrul bun, ci am adunat din memorie și v-am înfățișat mai multe

dovezi de la Sfinții Părinți despre rugăciunea minții din inimă sau mai bine zis despre rugăciunea gânditoare a inimii, de care eu, păcătosul, cu totul sunt sărac prin lucrare și străin de iscusința proprie. Dar, precum și la începutul acestui cuvânt, și acum vă zic: bizuindu-mă numai pe râvna și dragostea sfinților voastre la tot lucrul bun și mai ales la slujba sfintei rugăciuni, am îndrăznit a vă spune câteva sfaturi despre rugăciunea curată care se lucrează prin pogorârea minții în inimă.

Închei, rugându-vă să mă iertați că, și de data aceasta, am vânturat grâu curat, dar străin, spre hrana duhovnicească a sfinților voastre, din care eu nu am gustat din cauza lenevirii și a nesimțirii în care mă aflu.

Amin!

CUVÂNTUL AL IV-LEA DESPRE RUGĂCIUNEA INIMII

„Eu dorm și inima mea priveghează!"
(*Cântarea cântărilor* 5, 3)

„A trimis Dumnezeu pe Duhul Fiului Său în inimile noastre care strigă: Avva, Părinte!"
(Galateni 4, 6)

Părinți, frați și iubiți credincioși,

Precum este meșterul ce zugrăvește apa pe pereți și aceea nu poate să-i potolească setea, tot astfel este și cuvântul fără faptă (Sfântul Isaac Sirul, *op. cit.*, p. 29). Această mărturie adevărată a dumnezeiescului Părinte Isaac Sirul mă mustră și mă rușinează totdeauna pe mine, care îndrăznesc să învăț cele bune fără să încerc vreodată să cunosc prin trăire cele ce învăț pe alții. Un altul dintre Sfinții Părinți, parcă pogorându-se la lenevirea și neputința mea, îmi dă oarecare îndrăzneală la cele ce învăț fără iscusința din lucrare, căci zice: „Mulți suntem cei ce vorbim, dar puțini cei ce facem. Dar nimeni nu trebuie să strice cuvântul lui Dumnezeu pentru a sa lenevire, ci să-și mărturisească neputința și să nu ascundă adevărul lui Dumnezeu. Aceasta pentru ca nu cumva să ne facem vinovați, pe lângă călcarea poruncilor,

și de răstălmăcirea cuvântului lui Dumnezeu." (*Filocalia*, vol. 2, Sfântul Maxim Mărturisitorul, Cuv. 85).

Eu sunt cel dintâi care în toată vremea calc poruncile lui Dumnezeu din pricina lenevirii și a împietririi mele. Dar socotind, după mărturia dumnezeiescului Părinte Maxim, că nu este bine ca lenevirea mea să mă facă să tac și să nu arăt, după putere, adevărul lui Dumnezeu, voi încerca, în cele ce urmează, să înfățișez măcar cât de puțin învățătura despre rugăciunea gânditoare a inimii și aceasta, nu din încercare proprie, ci numai după mărturiile Sfinților și dumnezeieștilor Părinți care au strălucit prin lucrarea ei.

Unii dintre lucrătorii încercați au zis că „rugăciunea inimii este respirația sufletului, fiindcă prin ea omul respiră în Duhul Sfânt. Prin această respirație a sufletului în Duhul Sfânt începe în inima omului viața creștină" (*Sbornic* 2, p. 423-428). Cel ce are rugăciunea inimii se silește ca în vremea rugăciunii toate cuvintele rugăciunii sale să le ducă până la simțirea inimii (*Ibidem*, p. 402-407). Sfântul Marcu Ascetul, arătând că diavolul are o mare ură pe cei ce se roagă lui Dumnezeu din inimă, zice: „Când va vedea diavolul că mintea s-a rugat din inimă, atunci vine cu ispitele mari și grele." (*Despre cei ce socotesc că se îndreptează prin fapte*, C. 88).

Sfântul Casian Romanul, în *Filocalie*, arată că există o rugăciune a inimii și din privirea însușirilor lui Dumnezeu și a minunilor Sale din zidiri. Cuviosul Gherman, care era împreună-viețuitor cu Sfântul Casian, întrebând odată pe Avva Moise: „Cum va putea mintea omului să vadă totdeauna pe Dumnezeu Cel nevăzut și necuprins și să petreacă nedespărțit de El?", acesta i-a răspuns: „A vedea pe Dumnezeu necontenit și a rămâne nedespărțit de El, în felul în care socotiți voi, este cu neputință omului purtător de trup și înjugat cu neputința.". Dar în alt chip este cu putință. Căci vederea lui Dumnezeu în multe feluri se întâmplă și se înțelege. Fiindcă Dumnezeu nu se cunoaște numai în ființa Sa fericită și necuprinsă, căci aceasta s-a păstrat numai pentru sfinții Săi în veacul ce va să fie, ci și din măreția și frumusețea făpturilor Sale, din cârmuirea și purtarea Sa de grijă de fiecare zi, din dreptatea Sa și prin minunile pe care le arată în fiecare neam prin sfinții Săi.

Când cugetăm la puterea Sa nemăsurată și la ochiul Său neadormit, care vede cele ascunse ale inimilor și de care nu se poate ascunde nimic, nu facem altceva decât să-L admirăm cu inimile cuprinse de frică și să ne închinăm Lui. Iar când ne gândim că toate picăturile ploii, tot nisipul mării și toate stelele cerului sunt numărate de El, rămânem uimiți

de măreția firii și de atotștiința Ziditorului. Când medităm, apoi, la negrăita Sa înțelepciune, la iubirea de oameni și la nepătrunsa Lui îndelungă-răbdare, care rabdă greșelile cele fără de număr ale oamenilor, ne vine să-L preamărim din tot sufletul. Când cugetăm la dragostea Sa nemărginită față de noi, căci, deși nu am făcut nici un bine, a primit să Se facă om, Dumnezeu fiind, ca să ne mântuiască din rătăcire, ne ridicăm spre dorirea Lui. În sfârșit, când socotim că El a biruit în noi pe potrivnicul nostru, diavolul, și ne dăruiește viață veșnică numai pentru hotărârea și înclinarea noastră spre bine, inima ne îndeamnă să I ne închinăm (*Filocalia*, vol. I, Sfântul Casian Romanul, p. 127-128).

Iată, deci, o rugăciune a inimii omului care se naște din cugetarea la însușirile lui Dumnezeu și din privirea zidirilor Sale. Acest lucru se întâmplă mai cu seamă la acei oameni credincioși, care, prin darul lui Dumnezeu, au ajuns să-I curățe mintea și inima de patimi și neștiință. Prin această descoperire despre însușirile lui Dumnezeu și prin cugetarea după putere la ele și la minunile lui Dumnezeu din zidirile Sale, omul ajunge la o dragoste mare de Dumnezeu și îl iubește mai mult ca înainte de a i se descoperi lui această cunoștință. Apoi din această iubire către Ziditorul său, el începe să facă rugăciuni tot mai multe, din adâncul

inimii și, astfel, ajunge la o înviorare și înviere a inimii în chip tainic.

Părinți și frați,

Miezul lucrării în vremea acestei rugăciuni a inimii noastre, după învățătura Sfinților Părinți, este „de a sta cu mintea în inimă și de a striga către Dumnezeu: Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă" (*Sbornic* 2, p. 343-344). Dar fiindcă unii întreabă de este tot același lucru lucrarea minții cu rugăciunea minții, vom arăta pe scurt deosebirea dintre ele. „Rugăciunea minții se face atunci când cineva se întărește cu atenția în inimă și înalță de acolo rugăciunea către Dumnezeu. Iar lucrarea minții este atunci când cineva, stând cu atenție în inimă, prin pomenirea lui Dumnezeu, înlătură oricare gând ce ar încerca să pătrundă în inimă." (*Sbornic*, 2, p. 58). Unii, în vremea lucrării rugăciunii, se opresc la imaginație, alții la lucrarea minții. Dar pasul cel adevărat îl fac cei care, trecând peste aceste popasuri, ajung până la inimă și se ascund în ea (*Ibidem*, p. 332).

După dumnezeiescul Părinte Isaac Sirul: „Inima este altarul înțelegător al lui Dumnezeu." (Cuv. 32, p. 167). El, arătând că cel nemilostiv nu-și poate curăți inima de patimi, zice: „Fie întru tine, frate, totdeauna biruind cumpăna

milostenici până când vei simți acea milă pe care o are Dumnezeu către lume. Căci inima nevirtuoasă și nemilostivă niciodată nu se curățește." (Cuv. 34, p. 184).

Același Sfânt Isaac, arătând că liniștea și cugetarea la moarte ne ajută la rugăciunea inimii și la apropierea noastră de Dumnezeu, zice: „Liniștea să o iubim noi, fraților, până se va omorî lumea din inima noastră. Totdeauna să ne aducem aminte de moarte, că prin aceasta ne putem apropia de Dumnezeu în inima noastră." (Cuv. 34, p. 186).

În alt loc, arătând folosul simțirilor duhovnicești ale inimii, zice: „Inima care a primit simțirea celor duhovnicești și a vederii veacului viitor într-adevăr se face cu neștiință întru pomenirea patimilor, în același fel în care omul, sătul de hrana bună defăima și se îngrețoșează de hrana proaspătă care ar fi pusă înaintea lui." (Cuv. 38, p. 144).

Apoi, arătând că de nu va urî omul din inimă păcatul, nu poate să se izbăvească de el, spune: „Până când nu ar urî din inimă cu adevărat cineva pricina păcatului, nu se slobozește de dulceața lucrării sale." (Cuv. 42, p. 208). Despre folosul mare pe care îl are omul din rugăciunea făcută cu inima, zice: „Cel ce voiește a vedea pe Domnul înăuntrul său să lucreze ca să-și curățe inima prin necontenita pomenire a lui Dumnezeu." (Cuv. 43, p. 220), pentru că

„înfricoșat este dracilor și iubit lui Dumnezeu și îngerilor Lui cel ce cu râvnă fierbinte caută în inima sa pe Dumnezeu, noaptea și ziua." (*Ibidem*).

Învățături asemănătoare despre rugăciunea inimii ne dă și Cuviosul Teofan Zăvorâtul zicând: „Stai în fața lui Dumnezeu, Care este pretutindeni și cunoaște totul și Care îți vede inima ta... Să-L simți pe El ca pe o ființă vie, reală, căreia te poți adresa în rugăciunile și nevoile tale. Aceasta înseamnă să simți în inima ta acel foc mic al unei credințe vii și în acest lucru se cuprinde înviorarea și învierea inimii tale." (*Sbornic* 2, p. 344), iar apoi zice: „Stai cu luare-aminte în inimă și cu frică de Dumnezeu, înalță de acolo rugăciunea lui Iisus, adică din adâncul inimii tale. Lucrând astfel, așteaptă cu răbdare și cu smerenie întru zdrobirea inimii, cu un simțământ de pocăință, până când va veni și se va atinge de inima ta harul lui Dumnezeu și va trezi în ea rugăciunea neîncetată, cea de sine mișcătoare, care murmură ca un părâiaș și care va fi pentru tine ca un paznic care străjuiește inima ta de orice necurăție și primejdie. Dar fiindcă, după cuvântul lui Dumnezeu, inima este izvorul vieții (Pilde 4, 23), atunci și toată viața ta, pe măsură ce este hotărâtă de inimă, va deveni curată și luminoasă." (*Sbornic*, 2, p. 345).

Episcopul sfânt Ignatie Brianceaninov, care a fost un mare lucrător al rugăciunii inimii și care a scris și a învățat mult despre ea, îndemnându-ne să ne îndeletnicim cu rugăciunea lui Iisus, ne arată că această rugăciune are două perioade, terminându-se prin rugăciunea cea curată, care este încununată de nepătimire sau de desăvârșirea creștină în acei nevoitori cărora Dumnezeu a binevoit ca să le-o dea. În perioada cea dintâi, cel care se roagă este lăsat ca să se roage numai cu puterile lui proprii; harul lui Dumnezeu fără îndoială că îl ajută pe cel ce se roagă, însă nu-și descoperă prezența sa. În acest timp, patimile ascunse din inimă se pun în mișcare, silindu-l pe lucrătorul rugăciunii la nevoința smereniei; biruințele și înfrângerile se înlocuiesc unele pe altele, iar voința liberă a omului și slăbiciunea lui se arată cu toată limpezimea.

În a doua perioadă, harul lui Dumnezeu își arată simțită prezența și lucrarea sa, unind mintea cu inima și dând puterea de a se face rugăciunea fără risipire (răspândire) cu un plâns și o căldură din inimă. Această a doua rugăciune vine de la cea dintâi. Acum atenția minții din timpul rugăciunii atrage inima spre învoire (consimțire) și când se întărește atenția, învoirea inimii se transformă într-o unire a inimii cu mintea. În sfârșit, în timpul atenției care s-a unit cu rugăciunea, mintea se pogoară în inimă

pentru cea mai adâncă liturghie a rugăciunilor (*Sbornic* 2, p. 263).

Sfântul Varsanufie, arătând că prin osteneală și durerea inimii se agonisește rugăciunea inimii, ne sfătuiește, zicând: „Ostenește-te cu durere de inimă să-ți agonisești căldura și rugăciunea și Dumnezeu ți le va da pe amândouă și le vei avea totdeauna. Numai să știi că uitarea le izgonește pe acestea, născându-se în noi din nepăsare și lene." (*Sbornic* 2, p. 365). Episcopul rus Ignatie Brianceaninov, arătând cum trebuie evitată înșelarea de la diavoli de către lucrătorii rugăciunii minții și a inimii, zice: „Rugăciunea făcută cu gura, oricine ar face-o, nu va cădea cu ea în înșelarea vrăjmașului. De aceea, mai întâi de toate trebuie să ne ținem tare de rugăciunea făcută cu gura, iar pe urmă de cea a minții făcută cu smerenie. Apoi, cui îi vine ușor și față de cine voiește Dumnezeu, să treacă și la cea a inimii, după îndrumarea Sfinților Părinți care prin încercare le-au trecut pe acestea toate." (*Sbornic* 2, p. 126).

Un ucenic al Sfântului Serafim de Sarov, protoiereul Avramie Necrasov, învățând despre rugăciunea inimii, spune: „Trebuie ca tu să te îndeletnicești cu rugăciunea inimii, chiar în timpul îndeletnicirilor tale obișnuite, în adâncul sufletului tău, rostind cu frică și cu credință: «Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul».". Și apoi zice:

„Să nu fii fără rugăciunea lui Iisus nici o clipă... Dacă nu vrei să te rogi, înseamnă că nu vrei să fii cu Dumnezeu. Rugăciunea lui Iisus să fie respirația sufletului tău. Prea dulcele Iisus să nu iasă din mintea și din inima ta... Ține-te cu mintea și cu inima ta de tine, în omul cel dinăuntru al tău. Deprinde-te cu smerenia și cu răbdarea, însingurează-te cât mai des în cămara inimii tale și vorbește acolo cu Dumnezeu prin rugăciunea minții din inimă! Ea va umple sufletul tău cu o astfel de dulceață și bucurie, încât nu vei mai vrea să-ți cauți mângâierea în nimic din cele pământești. În templul dinăuntru al sufletului săvârșește totdeauna slujba cuvântătoare prin rugăciunea lui Iisus, cu mintea în inimă... Dacă nu poți să stai mult la rugăciune cu trupul, îndeletnicește-te mai mult cu rugăciunea minții și a inimii. Mai mult decât orice, păzește gura de vorbărie deșartă și de mândrie! Căci nimic nu pune atâta piedică inimii și căldurilor din inimă ca vorbăria deșartă." (*Sbornic* 2, p. 415-417).

Sfântul Ioan de Kronstadt, un alt mare lucrător al rugăciunii lui Iisus, zice: „Cu ochii inimii mele văd cum îl inspir în chip gândit pe Hristos în inima mea; cum El intră în ea și îndată o liniștește și o îndulcește... în timpul rugăciunii, ține-te de regula potrivit căreia e mai bine să zici cinci cuvinte din inimă decât zece mii de cuvinte cu limba" (*Sbornic* 2, p. 419).

Prin minte se înțelege și activitatea minții, care constă în gânduri și înțelesuri. Mintea este puterea care le produce pe acestea sau, după mărturia Sfintei Scripturi, inima, în care mintea își are izvorul și rădăcina. Această putere a minții, fiind partea privitoare a sufletului nostru și cea mai de seamă putere a lui, ni-l arată pe acesta ca fiind cugetător. Puterea noastră înțelegătoare nu este închisă în inimă ca într-un vas oarecare, fiindcă nu este trupească și nici nu se află în afară de ea ca ceva mai mult decât ea, ci există în inimă ca și într-un organ al său. Acest lucru îl știm destul de bine, învățându-ne aceasta nu om, ci Ziditorul omului, Care spune în Evanghelie că nu cele ce intră în gură spurcă pe om, ci cele ce ies din gură, căci gândurile ies din inima omului (Matei 15, 11-19).

Deci inima este cămara ascunsă a minții și cel dintâi organ trupesc al puterii gânditoare. După Sfântul Apostol Pavel, știm că Dumnezeu a trimis pe Duhul Sfânt în inimile noastre strigând: „Avva, Părinte!" (Galateni 4, 6). Deci cum nu va fi afară de împărăția lui Dumnezeu cel care se silește să izgonească mintea dinăuntrul său în afară? (*Filocalia*, vol. 5, Sfântul Grigorie Palama, p. 289-293).

Sfântul Isaac Sirul, arătând că diavolul, după ce va scoate pe cineva de la rugăciunea din inimă, îl va duce la părăsirea a toată pravila de rugăciune și îi va slăbănogi mintea, făcând-o

să cadă spre tot păcatul, zice: „Deci întâi diavolul se nevoiește a surpa necontenita rugăciune a inimii, apoi apleacă mintea noastră ca să defaime vremea cuvenită rugăciunii și pravilei, pe care suntem datori a le face. Și așa, întâi slăbănogește gândul nostru, îndemnându-ne să ne împărtășim mai înainte de vreme de hrana celor prea mici și subțiri și proaste. După căderea și risipirea înfrânării se alunecă în desfrânare și înverșunare" (Cuv. 26, p. 143).

Tot Sfântul Isaac Sirul, marele dascăl al liniștii și al rugăciunii din inimă, arătând că cine va ajunge la petrecerea în rugăciunea curată a inimii ajunge la capătul tuturor faptelor bune, zice: „Când se va învrednici cineva de petrecerea neîncetată în rugăciunea inimii, a ajuns la capătul tuturor faptelor bune și de aceea s-a făcut lăcaș al Sfântului Duh. Dacă cineva nu a primit cu adevărat darul Mângâietorului, nu poate să petreacă în rugăciunea aceasta și să o săvârșească cu odihnă." (Cuv. 85, p. 397). „Pentru că Duhul, zice în continuare, când se va sălășlui în cineva din oameni, nu încetează din rugăciune, căci însuși Duhul se roagă pentru noi cu suspine negrăite." (Romani 8, 26). Atunci nici când doarme, nici treaz fiind, rugăciunea nu încetează în sufletul lui, ci ori de mănâncă, ori de bea, ori de doarme și orice lucru ar lucra și chiar de ar dormi în somnul cel mai adânc, bunele miresme și aburii

rugăciunii odrăslesc fără osteneală în inima lui și atunci rugăciunea nu are nici despărțire, nici hotar, ci în toată vremea este cu dânsul; chiar de ar și înceta în afara lui această rugăciune, însă în ascuns ea îi slujește mereu. Căci petrecerea celor curați este rugăciunea neîncetată, zice un oarecare dintre purtătorii de Hristos, fiindcă gândurile lor totdeauna sunt mișcări dumnezeiești, iar mișcările inimii curate și ale minții sunt glasuri blânde, prin care îi cântă în ascuns Celui ascuns. În continuare, arătând care este semnul celor desăvârșiți în rugăciunea inimii, Sfântul Isaac zice: „Când se va mișca pomenirea lui Dumnezeu în mintea lui, îndată inima se pornește spre dragostea de Dumnezeu, iar ochii lui izvorăsc lacrimi cu îndestulare, căci dragostea are obiceiul de a aprinde lacrimi din pomenirea celor iubiți. Unul ca acesta niciodată nu se lipsește de lacrimi, fiindcă nu-i lipsește niciodată prilejul care îl duce spre pomenirea lui Dumnezeu, astfel încât și în somn vorbește cu Dumnezeu. Căci dragostea are obiceiul de a lucra unele ca acestea și aceasta este desăvârșirea oamenilor în această viață." (Cuv. 85, p. 398-399).

Sfântul Isaac Sirul, fiind întrebat despre semnul celor ce sunt desăvârșiți în curăția inimii, care se face pe cât este cu putință omului pe pământ, îndeosebi prin rugăciunea curată a inimii, a răspuns: „Când va vedea cineva că

toți oamenii sunt buni și nu i s-ar arăta lui cineva necurat, atunci este cu adevărat curat cu inima.". Unul ca acesta împlinește cuvântul Apostolului care zice: „Mai înalți decât pe sine a socotit pe toți deopotrivă cu inima curată." (Filipeni 2, 3). De asemenea, unul ca acesta ajunge și la cuvântul care zice: „Ochiul cel bun nu va vedea pe cele rele." (Avacum 1, 13).

Părinți și frați,

În încheierea cuvântului despre rugăciunea gânditoare a inimii, vă rog pe toți cei lucrători, care cu darul lui Hristos ați gustat în chip simțit și prin încercare dulceața duhovnicească a acestei rugăciuni curate, să mă ajutați și pe mine, leneșul și păcătosul, cu rugăciunile voastre, ca, prin cele spuse aici numai din memorie, să mă gândesc cândva să pun început bun spre a ajunge și eu la fericirea de care vă bucurați prin lucrarea de fiecare clipă ce o trăiți în Hristos.

Amin!

Arhim. Teofil Părăian

GÂNDURI DESPRE RUGĂCIUNE

Nu-ți uita de Dumnezeu, nu-ți uita de rugăciune

Toamna, când plecam la școală, departe de casa părintească, mama – Dumnezeu s-o odihnească – îmi spunea: „Nu-ți uita de Dumnezeu. Nu-ți uita de rugăciune.". Acestea erau singurele cuvinte de îndrumare cu privire la rugăciune pe care le rețin din copilăria mea. Ele aveau rostul să mă îndemne să fac și la școală ceea ce făceam acasă, în familia noastră, adică să-mi încep ziua cu rugăciune și tot cu rugăciune să mi-o și sfârșesc și la fel să fac și la vremea mâncării, adică să nu mă așez la masă fără să spun rugăciunea „Tatăl nostru", iar când mă ridic de la masă să spun cuvinte de mulțumire către Dumnezeu. Așa făceam acasă, împreună cu părinții și cu frații mei. Așa eram dator să fac și departe de casa părintească. Aceasta voia să însemne îndemnul: „Nu-ți uita de Dumnezeu. Nu-ți uita de rugăciune.".

M-am trezit în lumea aceasta cu practica rugăciunii, așa cum m-am trezit cu conștiința că exist, așa cum m-am pomenit că știu să

vorbesc. Nu știu cum am învățat să vorbesc și nu știu nici când și cum am învățat acele rugăciuni – cum e „Tatăl nostru" și „Îngerelul". M-am pomenit cu ele, așa cum m-am pomenit cu limba. Se rugau părinții și bunicii mei și mă rugam și eu, împreună cu ei, la vremea mâncării. Iar seara mă rugam împreună cu frații mei sau singur. Rugăciunea mea consta pe atunci în simpla rostire de texte de rugăciune. Așa înțelegeam eu și așa înțelegeau și cei din jurul meu rugăciunea. Nu știam că rugăciunea este „vorbirea minții cu Dumnezeu", dar aveam totuși conștiința că cele ce le rostesc în rugăciune le aude Dumnezeu și le împlinește. Știam că sunt mic și că vreau să fiu mare; știam că sunt slab și voiam să fiu tare și aceasta o ceream de la îngerul meu păzitor, pe care îl rugam și să mă păzească de cele rele: „În tot locul mă-nsoțește și de rele mă ferește.".

În duminici și sărbători mergeam cu ai mei la biserică, unde nu înțelegeam mare lucru și nici nu reușeam să rețin textele citite, sau cântate. Erau prea multe și nu erau pentru copii, așa că nu era de mirare că nu le înțelegeam și nu le asimilam. Cu vremea însă m-am introdus și în cele ale slujbelor bisericești, dar conștiința slujirii efective mi-am câștigat-o abia ca student la teologie, când am aflat și despre comorile de gând care sunt cuprinse în alcătuirile de gând de la sfintele slujbe. Învățasem până atunci

multe texte de la sfintele slujbe, dar nu mi-a dat nimeni sugestia să și meditez asupra lor.

Când îți aduci aminte de Dumnezeu, înmulțește rugăciunea, ca atunci când îl vei uita, Domnul să-și aducă aminte de tine

Când am început teologia, aveam la îndemână primele patru volume din *Filocalie*, traduse și tipărite de curând. Am ajuns și eu să cunosc unele din scrierile filocalice și m-am oprit mai ales asupra scrierilor Sfântului Marcu Ascetul, din care unele ziceri mi s-au împlântat în minte de la bun început și cu care am străbătut apoi viața. Între acestea, un loc de frunte l-a avut și îl are cuvântul: „Când îți aduci aminte de Dumnezeu, înmulțește rugăciunea, ca atunci când îl vei uita, Domnul să-și aducă aminte de tine.". E un cuvânt care mi s-a impus în atenție și pe care l-am spus, cred, de mii de ori, atât în predici, cât și în convorbiri particulare sau ca îndrumător duhovnicesc. Constat că sunt mulți cei care au aderență la cuvântul acesta și e firesc să fie așa, de vreme ce în cuvântul acesta ni se arată că gândul la Dumnezeu trebuie să atragă gândul la rugăciune, iar pe de altă parte avem încredințarea că nu numai noi luăm aminte la Dumnezeu, ci și Dumnezeu ia aminte la noi. Cuvântul acesta nu numai că mi-a plăcut, dar

mi-a fost și de mult folos, în înțelesul că pe temeiul lui mi-am dat seama tot mai mult și tot mai bine că Dumnezeu este realitatea față de care suntem datori să ne raportăm, vorbind cu El în rugăciune; într-o rugăciune plină de evlavie, într-o rugăciune cu credință și cu nădejde.

La Dumnezeu să te gândești ca la Dumnezeu, nu ca la om. Și să-L respiri pe Dumnezeu cum respiri aerul

Acum vreo 20 de ani au trecut pe la mănăstirea noastră niște călugări din Franța care au vizitat Sfântul Munte Athos. De la ei am aflat că Părinții de la Sfântul Munte dau îndrumarea aceasta: „La Dumnezeu să te gândești ca la Dumnezeu, nu ca la om. Și să-L respiri pe Dumnezeu cum respiri aerul.". Se știe că fără aer nu putem exista. Din toate câte ne sunt necesare pentru viață, pentru existența noastră aerul este condiția primordială. Gânditorii de Dumnezeu și-au dat seama că așa cum pentru viața fizică aerul este cel mai necesar, tot așa de necesar ne este, pentru viața spirituală, gândul la Dumnezeu și rugăciunea. De aceea ei vin cu ideea că la Dumnezeu să ne gândim în măsura în care respirăm. Evident, Dumnezeu nu este un element care poate fi

respirat, dar gândul la Dumnezeu e bine să-l avem fără încetare, dacă se poate tot așa de mult cum avem aerul pe care îl respirăm și prin care existăm.

Părinții de la Sfântul Munte însă fac precizarea că „la Dumnezeu să te gândești ca la Dumnezeu, nu ca la om", adică cu gânduri înalte, cu gânduri mai presus de lume, cu gânduri care ne ridică mai presus de obișnuit și ne introduc în sfera vieții divine. Este ceea ce vrea să ne sugereze irmosul din Joia săptămânii sfintelor patimi, în care ni se spune: „Din ospățul stăpânului și din masa cea nemuritoare, veniți credincioșilor la loc înalt, cu gânduri înalte să ne îndulcim...". Sau cum ni se spune în imnul heruvimic din Sâmbăta cea mare, care începe cu următoarele cuvinte: „Să tacă tot trupul omenesc și să stea cu frică și cu cutremur și nimica pământesc întru sine să nu gândească.". Când se ajunge la o astfel de stare, rugătorul se simte aproape de Dumnezeu și i se deschid orizonturi de fericire și pârtii de lumină pe care, mergând, sufletul lui răsfrânge ca o oglindă mărirea lui Dumnezeu și se preface în aceeași asemănare (II Corinteni 3, 18), căci Dumnezeu însuși Se descoperă pe Sine în omul care se face vrednic de Dumnezeu.

Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, Miluiește-mă pe mine, păcătosul

Orice strădanie de a ne depăși pe noi înșine în realizarea binelui, orice efort de angajare spre bine, în rugăciune și prin rugăciune ne pregătește și pentru rugăciune, ne pregătește și pentru rugăciunea însăși. Dacă rugăciunea este ceva ce se face numai la anumite soroace din zi și din an, deși ea își are importanța ei, încă nu este destul. În *Pateric* se spune: „Călugărul care se roagă numai când se roagă (adică numai cu rugăciune de program), acela nicidecum nu se roagă.". Aceasta vrea să spună că toată viața trebuie să fie o rugăciune, o slujbă adusă lui Dumnezeu, ni s-a dat o rânduială de rugăciune care constă în repetarea cât mai deasă și cât mai intensă a cuvintelor: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul".

Despre această rugăciune sau despre acest chip de angajare în rugăciune știu din anul 1942. M-am prezentat atunci la Mănăstirea de la Sâmbăta, mai întâi cu o scrisoare adresată Părintelui Arsenie Boca – Dumnezeu să-l odihnească – apoi m-am prezentat și eu personal. Voiam să mă fac călugăr, dar nu aveam decât treisprezece ani și jumătate. În răspunsul pe care mi l-a dat (mai întâi la scrisoare și apoi și direct), Părintele Arsenie mă îndemna la rugăciunea de toată vremea. Mi-a spus și

metoda rugăciunii. Anume, mi-a spus să spun cu mintea (deci cu cuvântul gândit, nu cu cuvântul vorbit), între respirații, cuvântul „Doamne". Apoi, o dată cu inspirația, mi-a spus să zic: „Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu", iar o dată cu expirarea să zic: „Miluiește-mă pe mine, păcătosul". Altceva nu mi-a mai spus în privința aceasta. N-am rămas la mănăstire din motive obiective, dar am luat cu mine îndrumarea Părintelui Arsenie pentru cealaltă vreme a vieții mele. Nu m-am angajat cu exclusivitate la această rugăciune, deoarece aveam îndatoriri în viața mea de atunci, în înțelesul că eram elev și m-am angajat la studierea liceului cu gândul de a urma apoi teologia, ceea ce am și făcut. Ca elev de liceu, la Timișoara, mi-am făcut datoria față de școală, dar n-am uitat nici de datoria de a mă angaja și la rugăciunea de toată vremea. N-am avut un timp afectat pentru rugăciunea recomandată de Părintele Arsenie, dar făceam aceasta printre altele sau concomitent cu altele. De pildă, mergând la școală, pe drum, care ținea cam o jumătate de oră, ziceam fără întrerupere rugăciunea aceasta, mai ales la nivelul minții. Cred că e cazul să spun aici că eu sunt o alcătuire în care mintea este pe locul întâi, iar inima vine după aceea. Părintele meu duhovnic de odinioară, Părintele Arhimandrit Serafim Popescu – Dumnezeu să-l odihnească –, zicea:

„La tine nu s-a făcut acordul între minte și inimă".

Rezultatul angajării mele în rugăciune, la măsurile la care eram, a fost acela că aveam o bucurie atât de mare încât mi se părea că mă ridică cineva pe sus. Datorită acestui fapt recomand din toate puterile mele această rugăciune tuturor celor care pot să o facă, tuturor celor care se pot angaja la împlinirea ei. Dar am avut și stări diametral opuse bucuriei, stări de neliniște, de zbucium, de furtuni sufletești, de vârtejuri de gând. Acestea au rezultat din faptul că rugăciunea, pe lângă lucrarea ei de a mă pune în legătură cu Dumnezeu, a avut-o și pe aceea de a mă descoperi pe mine însumi, cu toată mizeria pe care o purtam în suflet, atât de pe urma unor neluări-aminte și fapte negative agonisite de sine, cât și ca încărcătură, ca povară legată de existența mea, povară adusă din străfunduri de existență și cuprinsă în spectrul meu vital. Practic vorbind, rugăciunea a avut și rolul de a aduce în câmpul cunoștiinței mele ceva din subteranele ființei mele, care erau realități ce trebuiau să fie schimbate. Pe atunci nu știam că „toate ale omului sunt la nivelul omului". N-aveam nici o idee despre faptul că rugăciunea – după cum spune Sfântul Ioan, cel care a scris *Scara* – poate fi întinată, pierdută, furată și abia în cele din urmă ajunge să fie și curată.

Îmi doream o rugăciune a limpezimii, dar n-o puteam avea, căci măsura mea nu era cea care ar fi putut să aducă limpezimea dorită. Sfântul Isaac zice că „nu poate suflet necurat în curată împărăție să intre"; evident, nici măcar în împărăția limpezimii de gând. Ceea ce m-a favorizat pe mine atunci a fost faptul că nu mi-a venit în minte gândul că rugăciunea este instrumentul care scoate la iveală urâciunile din suflet. Și pentru că n-am avut această idee, nu mi-a venit în gând nici să renunț la rugăciune. Spovedaniile mele de pe atunci erau stereotipe. De altfel, am convingerea acum că cei care mă chiverniseau sufletește – în general preoți întâmplători, căci nu mă țineam de unul anume – nici n-ar fi fost în măsură să mă ajute, deoarece nici ei înșiși nu știau prea multe și mai ales nu știau din proprie experiență, fiind mai mult profesioniști sau funcționari bisericești.

Când am ajuns student la Teologie, am aflat de la colegii care citiseră mai mult decât mine, dar care nu aveau o experiență, că pe cel ce se angajează la rugăciunea de toată vremea îl pândesc unele primejdii și că trebuie să aibă un îndrumător. Nu l-am avut nici atunci și nu l-am găsit nici mai târziu. Până la urmă, tot ce știu despre rugăciunea de toată vremea, în esență, este doar ceea ce mi-a spus Părintele Arsenie și ceea ce am mai putut afla dintr-o anumită lectură pe linia aceasta. Oameni despre

care să am încredințarea că au o experiență în privința aceasta n-am întâlnit. Mi se pare foarte curios când se spune despre cineva că „are rugăciunea minții". Se spunea într-o vreme și despre cineva de aici, de la noi, dar eu n-am reușit să mă conving de asta.

Trebuie să mai spun și aceea că la mănăstire am venit și cu dorința de a mă angaja mai mult în rugăciune, atât în cea de pravilă, cât mai ales în cea lăuntrică. N-am reușit să fac cât am crezut, deși nu mă pot socoti nici nemulțumit. Între timp, am ajuns și la unele concluzii care nu m-au favorizat pentru rugăciunea de toată vremea, înțeleasă ca repetare cât mai neîntreruptă a cuvintelor: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul". Mi-am dat seama că, deși este foarte important să ne rugăm cu această rugăciune, ea este doar o rugăciune de cerere, în timp ce sunt și alte multe rugăciuni esențiale, cum sunt rugăciunile de preamărire adusă lui Dumnezeu, în stilul ecfoniselor de la sfintele slujbe sau cum sunt rugăciunile din Apocalipsă. Ceea ce mi-a adus rugăciunea, atât cât am făcut-o, atât cea de pravilă, cât și cea de toată vremea, a fost și este faptul că am trecut de faza de neliniște, de zbucium, de îngrijorare, de nemulțumire, că mi s-au limpezit gândurile și că nu mi-e frică

nici de ziua de mâine, nici de cealaltă vreme a vieții mele și nici de o veșnicie nefericită.

Pe Dumnezeu Îl știu „Tată al nostru" și știu că este mai bun decât părinții cei pământești, care totuși știu să dea fiilor lor cele bune (Mat. 7, 11). Am covingerea, exprimată de Sfântul Apostol Pavel, că „Dacă Dumnezeu ne-a dat pe Fiul Său, pentru mântuirea noastră, ne va da pe toate împreună cu El" (Rom. 8, 32). Pocăința, câtă o pot face, o fac cu fața spre viitor și nu ca o ispășire, pentru că știu de la Sfântul Marcu Ascetul că nu avem ce să-I dăm lui Dumnezeu pentru păcatele făcute, pentru greșelile noastre, pentru insuficiențele și întrelăsările câte le știe El și care poate că nouă ne rămân mereu necunoscute. Nu mi-e frică de vămile văzduhului, din două motive: mai întâi că nu cred că așa ceva există și apoi pentru că sunt sigur că, dacă Domnul Hristos și-a făcut locaș în noi, nu se pot apropia de noi puterile cele potrivnice. În cea de-a treia rugăciune din cele de mulțumire, după Sfânta Împărtășanie, ne rugăm Mântuitorului zicând: „Ca de foc să fugă de la mine tot lucrul rău, toată patima.". Nu-mi pot închipui să fiu lăcaș al lui Dumnezeu și să fiu totuși prada demonilor. Nu-mi pot închipui să-l am pe Dumnezeu de tată, iar El să mă lase la cei care-mi vor răul. Nu-mi pot închipui să am pe Maica Domnului ocrotitoare și totuși

să fiu vătămat de cei ce se ridică asupra mea. Părintele Arsenie spunea că „Iubirea lui Dumnezeu față de cel mai mare păcătos este mai mare decât iubirea celui mai mare Sfânt față de Dumnezeu".

În fața unor astfel de realități – căci pentru mine sunt într-adevăr realități –, nu-și mai poate face loc nici o frică, nici o îngrijorare, nici o nedumerire, căci locul lor e ocupat de siguranța că „Domnul este păstorul meu și nimica nu-mi lipsește" (Ps. 22), că „Domnul este partea mea de moștenire și cupa mea" (Ps. 15) și că pe cât este de sus cerul deasupra pământului, atât de mare este bunătatea lui Dumnezeu spre cei ce se tem de Dânsul" și că „pe cât e de departe răsăritul de apus, atât a depărtat Domnul de la noi fărădelegile noastre" (Ps. 102). În fața unor astfel de lucruri nu pot decât să dau slavă lui Dumnezeu și să aștept și pe mai departe mila lui.

Uneori mă gândesc că, dacă ar fi să am posibilitatea să mă întâlnesc cu Domnul Hristos față către față și să am siguranța că este chiar El Acela, n-aș avea să-i spun altceva decât ceea ce îi spun în rugăciune, când zic: „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul". Și dacă totuși L-aș ruga și ceva special pentru mine, L-aș ruga să-mi dea mai multă putere să fac voia Lui și să-l slujesc cu gând de preamărire.

Să te ții de pravilă, că, dacă nu, te îndrăcești

Cuvântul „Să te ții de pravilă, că, dacă nu, te îndrăcești" l-a adus de la Sfântul Munte Athos părintele arhimandrit Serafim Popescu. El aparține părintelui arhimandrit Antipa Dinescu – și el mutat la Domnul încă de multă vreme – pe care părintele Serafim l-a avut ca îndrumător în cele șase luni petrecute de el la Sfântul Munte, la chilia Sfântului Ipatie. Părintele Serafim a fost trimis la Sfântul Munte de către Mitropolitul Nicolae Bălan, cel care a restaurat Mănăstirea de la Sâmbăta. Părintele Serafim se hotărâse să devină membru al obștii din Mănăstirea restaurată de la Sâmbăta și de aceea mitropolitul de atunci l-a trimis la Sfântul Munte ca să cunoască realitățile de acolo și apoi, întorcându-se în țară, să aplice la Sâmbăta ceea ce se poate aplica aici.

Începând anul școlar 1939-1940, Mitropolitul Nicolae i-a scris Părintelui Serafim să meargă la Atena și să urmeze cursuri de teologie la Facultatea de Teologie de acolo. Părintele Serafim era deja licențiat în teologie. Când Părintele Serafim i-a spus părintelui Antipa că el trebuie să meargă la Facultatea de Teologie, Părintele Antipa i-a spus: „Să te ții de pravilă, că, dacă nu, te îndrăcești.". Eu am afirmat adeseori că, dacă Părintele Serafim numai pentru

asta ar fi mers la Sfântul Munte și numai atât ar fi adus de acolo, n-ar fi făcut drumul degeaba, ci l-ar fi făcut cu rost și cu folos. Cuvântul Părintelui Antipa ni l-a spus părintele Serafim și nouă pe când eu eram începător la mănăstire. Mie mi-a plăcut foarte mult și la rândul meu l-am spus și eu multora și în multe împrejurări.

Mult mai târziu, venind aici la noi Arhimandritul Dometie Trihenea, tot de la Sfântul Munte, și venind vorba despre pescuit, îmi amintesc că el a zis: „Îi mai bun peștele decât cartoafele, numai că se pierde multă vreme de pravilă cu pescuitul.". Din asta am înțeles că cei de la Sfântul Munte pun mare accent pe pravilă, pe cea de la biserici și pe cea de la chilie. E o sugestie și pentru noi, care nu vrem să ne îndrăcim, ci vrem să ne îndumnezeim. Și noi trebuie să avem un program anume de rugăciune și să-l respectăm, ca să avem conștiința că stăm în fața lui Dumnezeu, ca să ne raportăm corect la Dumnezeu și ca Dumnezeu să devină pentru noi o realitate și să nu rămână o simplă idee sau o abstracțiune.

Toată viața noastră lui Hristos Dumnezeu să o dăm

Îndemnul liturgic: „Toată viața noastră lui Hristos Dumnezeu să o dăm" îl primim la Sfânta Liturghie în trei contexte:

— Mai întâi el este în continuarea îndemnului de a pomeni pe Maica Domnului și pe toți Sfinții, căci ni se spune: „Pe preasfânta, curata, preabinecuvântata, mărita, stăpâna noastră, de Dumnezeu Născătoarea și pururea fecioară Maria, cu toți sfinții pomenind-o (sau „să o pomenim"), pe noi înșine și unii pe alții și toată viața noastră lui Hristos Dumnezeu să o dăm.";

— Cel de al doilea context cu îndemnul de care ne ocupăm este cel de dinaintea rugăciunii „Tatăl Nostru", în care ni se spune: „Unirea credinței și împărtășirea Sfântului Duh cerând, pe noi înșine și unii pe alții și toată viața noastră lui Hristos Dumnezeu să o dăm.";

— În sfârșit, cu puțin înainte de rugăciunea amvonului, ni se spune: „Ziua toată, desăvârșită, sfântă, pașnică și fără de păcat cerând, pe noi înșine și unii pe alții și toată viața noastră lui Hristos Dumnezeu să o dăm.".

Luând aminte la aceste îndemnuri, înțelegem că viața noastră întreagă trebuie să fie o slujbă adusă lui Dumnezeu, după modelul de viețuire al Maicii Domnului și al sfinților, cu grija de a urmări unirea credinței prin Duhul Sfânt și de a căuta ca toată viața, toată vremea vieții noastre, ziua și noaptea, să ne fie „desăvârșită, sfântă, pașnică" și mai ales „fără de păcat". De aici mai înțelegem și că rugăciunea de toată

vremea nu-i destul să fie o simplă repetare a cuvintelor: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul", ci mult mai mult decât atâta, și anume să fie o trăire a vieții noastre în fața lui Dumnezeu și pentru Dumnezeu, ca o slujbă adusă lui Dumnezeu, ca o Liturghie după Liturghie. În sprijinul acestei idei ne vine și definiția pe care o dă Sfântul Maxim Mărturisitorul rugăciunii neîntrerupte, căci el zice: „Rugăciunea neîntreruptă stă în a avea mintea pururea lipită de Dumnezeu, cu evlavie multă și cu dor și în a atârna pururea cu nădejdea de El și a te încrede în El, în toate, orice ai face și ți s-ar întâmpla.". O astfel de înțelegere a rugăciunii o avea pustnicul, despre care ni se spune în *Pateric* că a zis către un frate care își cerea iertare că l-a reținut de la rugăciune: „Rugăciunea mea este să te primesc pe tine și să te petrec cu dragoste.".

Bineînțeles, la o astfel de așezare sufletească se ajunge și prin stăruința în rugăciune, atât în cea de pravilă, adică de program, cât și în cea de toată vremea.

Pe Tine Te lăudăm, pe Tine bine Te cuvântăm, Ție Îți mulțumim, Doamne, și ne rugăm Ție, Dumnezeului nostru

Imnul liturgic cu care răspundem la cuvintele preotului: „Ale Tale dintru ale Tale, Ție aducem de toate și pentru toate", ne

prezintă o angajare în rugăciune, sub cele trei aspecte ale ei:

— rugăciune de preamărire,
— rugăciune de mulțumire,
— rugăciune de cerere.

Ori, se știe că rugăciunea dată nouă ca să o repetăm mereu este de fapt o rugăciune de cerere. Noi însă, ca unii care vorbim cu Dumnezeu, în rugăciune trebuie să avem în vedere și rugăciuni de preamărire și de mulțumire și chiar de mărturisire. Rugăciunea de mărturisire ne este cu atât mai necesară cu cât ne dăm mai mult și mai bine seama că nu stăruim destul în rugăciunea de preamărire și de mulțumire, iar rugăciunea de cerere este nedesăvârșită, cum nedesăvârșiți suntem și noi înșine, cei ce ne rugăm, bineștiindu-ne și că, după învățătura Părinților Duhovnicești, „Rugăciunea este oglinda sufletului" sau, cum spune Sfântul Ioan cel ce a scris *Scara*: „Rugăciunea este judecată și judecătorie și scaunul Judecătorului, înainte de Judecata cea viitoare". E știut apoi că „toate ale omului sunt la nivelul omului", nu numai ca ființă, ci și ca realizare sau nerealizare spirituală. Asta înseamnă că rugăciunea, după cuprinsul ei și mai ales după felul cum este făcută, reflectă în mod real așezarea sufletească a rugătorului. Sfânta Biserică, prin rânduielile ei de slujbă, ne ajută și ne conduce la o rugăciune de așa fel încât prin ea să ne realizăm pe noi înșine ca rugători.

SUGESTII PENTRU O CÂT MAI BUNĂ RUGĂCIUNE

Toate cele spuse până acum în privința rugăciunii cuprind sugestii pentru o rugăciune cât mai înaltă. Sugestiile se pot desprinde din text. Totuși, pentru a pune în evidență cât mai bine ideile privitoare la rugăciune, în încheierea gândurilor de față dăm și în mod separat câteva sugestii pentru iubitorii de învățătură.

1. Dat fiind faptul că cei mai mulți dintre cei ce se numără la rugători nu sunt și „de fapt" rugători, ci sunt numai rostitori de rugăciuni, atragem atenția că „rugăciunea este vorbirea minții cu Dumnezeu" sau cu Maica Domnului ori cu sfinții lui Dumnezeu. Asta înseamnă că rugăciunea este o rugăciune reală numai când ne identificăm cu cele rostite sau gândite ca ale noastre, din formulele de rugăciune pe care le știm sau pe care le citim din cărțile de rugăciuni. Să ne apropriem rugăciunile date nouă de Sfânta noastră Biserică. Ele să ne fie ca și când ar izvorî din sufletul nostru.

2. Să ne formăm conștiința că la sfintele slujbe ale Sfintei noastre Biserici la care participăm nu-i destul să fim asistenți, ci trebuie să fim chiar slujitori activi, fiecare slujind cu

slujirea pe măsura stării noastre, atât în ce privește calitatea pe care o avem ca membri ai Bisericii, cât și ca așezare sufletească. Prin urmare, să nu uităm că în Biserică nu slujesc numai arhiereii, preoții și diaconii și nu numai cântăreții bisericești sau cei ce cântă în vreun cor bisericesc, ci slujesc toți credincioșii care sunt de față, fiecare la măsurile sale.

3. Să ne lăsăm pătrunși de textele de la sfintele slujbe și să le medităm,ca să ne putem bucura și de cuprinsul lor. Nu-i destul să le rostim sau să le învățăm pe de rost, ci e necesar să cugetăm la ele și să descoperim comorile de gând pe care le cuprind.

4. Să ne angajăm la rugăciunea de toată vremea – înțeleasă atât ca repetare deasă a rugăciunii „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul", făcută cu mintea și unită cu simțirea, cât și ca trăire a vieții noastre spre slava lui Dumnezeu și în slujba lui Dumnezeu. Toate ale noastre să ne fie ca o rugăciune, ca o slujbă adusă lui Dumnezeu. Un părinte duhovnicesc din Mănăstirea Agapia îi îndemna pe oameni să se roage neîncetat și le spunea să se roage chiar și când merg să facă un păcat, pentru că poate chiar faptul că te angajezi în rugăciune cu stăruință să te ajute să-ți schimbi gândul și să nu mai păcătuiești.

5. Stăruința în rugăciune să ne fie și prilej de cercetare de noi înșine, prilej de a ne întâlni cu noi, uneori necunoscuți nouă, și să tragem folosul, lucrând asupra noastră acolo unde este de trebuință pentru a ne îmbunătăți.

6. Cineva zicea: „Roagă-te cum poți, ca să ajungi să te rogi cum trebuie.".

7. Un cuvânt vrednic de a fi reținut și urmat este acela că „rugându-te, înveți să te rogi". Numai rugându-te mereu, poți înainta în rugăciune. Cine renunță la rugăciune renunță la progresul în ea.

8. „Taina rugăciunii este să te rogi în taină".

9. Să nu uităm cuvântul Părintelui A. Dinescu: „Să te ții de pravilă, că, dacă nu, te îndrăcești".

Încheiere

Am prezentat în cele de mai sus câteva gânduri, experiențe și sugestii privitoare la rugăciune, răspunzând îndemnului pe care mi l-a dat Părintele Roman Braga. Nu consider că am spus lucruri deosebite, lucruri nemaiîntâlnite, dar am încredințarea că, așa cum Domnul Hristos, cu cinci pâini și doi pești a săturat marea mulțime de oameni, tot așa și cu puținul oferit de mine, din ceea ce tot Domnul mi-a dat, El va împlini și va îndestula pe cei ce

vor avea trebuință de ceea ce ofer eu lui Dumnezeu pentru binele celor ce vor binevoi să primească aceste gânduri. Le ofer lui Dumnezeu ca să le binecuvânteze și apoi, așa binecuvântate, să le primiți voi, stimați cititori, și să vă fie de folos. Dar să nu uitați să mă pomeniți și pe mine în rugăciunile voastre așa cum și eu pomenesc pe îndrumătorii mei duhovnicești și pe cei ce se roagă pentru mine.

„Fie numele Domnului binecuvântat de acum și până în veac."

LOCUL RUGĂCIUNII ISIHASTE ÎN VIAȚA CREDINCIOSULUI

Rugăciunea – legătură a minții cu inima și a omului cu Dumnezeu

Când spui rugăciunea cu cuvântul vorbit, întotdeauna expiri ori, cu cuvântul gândit, poți și să expiri și să inspiri. Deși problema aceasta nu e esențială, e o chestiune de ritm. Dacă faci altfel, nu e primită rugăciunea? Nu are nici o legătură de fapt din punct de vedere religios cu respirația; are legătură numai ca metodă, ca fel de rostire. Părintele Arsenie atât mi-a spus: „Zici între respirații «Doamne», concomitent cu inspirarea zici «Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu» și concomitent cu expirarea zici «miluiește-mă pe mine, păcătosul».". Atât mi-a zis în legătură cu rugăciunea aceasta. Celelalte au venit în urma experienței. Dimineața ziceam cum mă învățase părintele rugăciunea aceasta, pe drum, de la internat la școală, mergeam singur și în timp ce ziceam „Doamne Iisuse" aveam așa o mare bucurie că parcă mă ridica cineva pe sus. Eu de aceea recomand rugăciunea; și pentru roadele ei, pentru bucuria de a-i sluji lui Dumnezeu, și pentru bucuria pe care o simți din lucrarea aceasta. Am avut și

ispite, ispite de întâlnire cu mine însumi, cu mizeria din suflet, nici nu știam ce port în suflet, ce împotriviri se pot naște dintr-o preocupare de felul acesta. Dacă mă gândeam că rugăciunea ar declanșa așa ceva – de fapt e imposibil să genereze rugăciunea ceva negativ – dar dacă mă gândeam la asta, poate renunțam. N-am renunțat, nici performanțe n-am obținut. Acum sunt călugăr și n-am performanțe în privința asta. De ce? Fiindcă n-am socotit niciodată că o singură faptă te mântuiește. Rugăciunea te pune în legătură cu Dumnezeu, e un mijloc de a intra în legătură cu Dumnezeu, nu e un scop în sine. Și, la drept vorbind, rugăciunea aceasta: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul" e o rugăciune de cerere, nu e o rugăciune de preamărire a lui Dumnezeu, care de fapt e cea mai înaltă formă de rugăciune – preamărirea lui Dumnezeu, rugăciunea icfoniselor de la Liturghie sau rugăciunea din Apocalipsă. Rugăciunea din Apocalipsă e de fapt o izbucnire de preamărire a lui Dumnezeu și icfonisele Sfintei Liturghii și exfonisele sfintelor slujbe. Ce-i un icfonis? Sunt cuvintele acelea la care se răspunde cu „Amin". De exemplu: „Tu ești Dumnezeul nostru și Ție mărire-ți înălțăm, Tatălui și Fiului și Sfântului Duh și acum și pururea în vecii vecilor" sau: „Că Sfânt ești, Dumnezeul nostru, și Ție mărire îți înălțăm,

Tatălui și Fiului și Sfântului Duh, acum și pururea și-n vecii vecilor" sau: „Că Tu ești sfințirea noastră și Ție mărire înălțăm, Tatălui și Fiului și Sfântului Duh, acum și pururea și-n vecii vecilor".

Rugăciunea aduce darul lui Dumnezeu în inima omului. Orice fel de rugăciune. Rugăciunea lui Iisus e una din rugăciuni, e o rugăciune de cerere. S-au făcut multe speculații în legătură cu rugăciunea lui Iisus, care mai de care mai sofisticate, mai interesante ori, în realitate, nu trebuie. Angajare trebuie. Mă angajez să zic: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul" și să simt rugăciunea. Asta înseamnă, de fapt, rugăciunea cu mintea în inimă, înseamnă să fie angajat și intelectul, și simțirea. Nu-i vorba de coborârea rugăciunii din minte în inimă, ci este o realizare a unității ființei omenești cu angajarea și a intelectului, și a simțirilor.

Locul rugăciunii isihaste în viața credinciosului

Isihasmul e, de fapt, un curent care, mai cu seamă în secolul al XIV-lea, a avut mai multă putere și a fost discutat mai mult, atunci s-a pus mai mult problema lui. Cuvântul „isihasm" vine de la isihie. Isihie înseamnă liniștire. Au fost unii care au dorit să se liniștească, mai ales dintre cei retrași la mănăstire și au fost îndrumați să ducă o viață de totală

liniștire, de lipsă de preocupare în afara propriei lor înaintări în viața duhovnicească. O retragere totală într-o liniște totală ca să poată să își limpezească sufletul și, limpezindu-și sufletul, să fie mai proprii pentru receptarea harului lui Dumnezeu. Ca metodă s-a luat repetarea deasă, cât mai neîntreruptă a rugăciunii: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul". Însă acest mijloc de îmbunătățire, care e esențial, nu e singurul mijloc de îmbunătățire, singura metodă. Nu toți oamenii pot să aibă condițiile de liniștire, nu toți oamenii sunt proprii pentru o metodă de felul acesta, sunt unii oameni care sunt activi prin firea lor și aceia nu se pot încadra în lucrarea aceasta de totală liniștire, de totală depărtare. Dacă aceasta ar fi fost metoda mântuirii, sigur Domnul Hristos ar fi dat această metodă pe care oamenii au găsit-o după aceea. Liniștirea aceasta trebuie însoțită de o activitate pozitivă și în sensul de a realiza ceva pentru binele altora, nu numai rugăciunea în sine, pentru că părinții spun că cei care urmăresc o singură faptă sunt asemenea celor care zidesc un singur perete și un singur perete nu e o casă, nu te poate adăposti; noi trebuie să urmărim toate faptele cele bune și nu putem să ieșim din viața liturgică a bisericii, din viața de slujbă, din liturghia pe care n-o poți realiza de unul singur și în izolare totală. Ca orice

extremă, nu trebuie avută în vedere cu exclusivitate și trebuie folosită în condițiile pe care le are fiecare. Deci acest curent al isihasmului, care într-un fel a făcut epocă în secolele XIII-XIV, n-a mai rămas la măsurile de atunci, nu pentru că oamenii au fost mai răi după aceea, ci pentru că, de fapt, s-a constatat că nu duce prin el însuși acolo unde trebuie să ducă o viață angajată în viața liturgică a bisericii și în lucrarea socială a creștinismului, creștinismul fiind o învățătură care se aplică în viață, în toate aspectele vieții. Și mai ales din punct de vedere strict religios, mai ales partea aceasta a vieții liturgice se neglijează într-un fel în tendința aceasta de izolare totală, ca și când prin aceasta s-ar înlocui lucrarea liturgică a bisericii, ori lucrarea liturgică a bisericii nu poate fi înlocuită, poate fi ajutată eventual, poate fi completată.

Fiecare credincios poate și e bine să se angajeze într-o rugăciune mai angajantă, în rugăciunea isihastă, adică să nu se mulțumească numai cu minutele de rugăciune de program de dimineață și de seară. Călugării sunt datori să zică mereu: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul". E o datorie care ține de călugăria însăși și poate că este lucrul cel mai de căpetenie în viața călugărească. Dar și oamenii ceilalți pot să o zică. Ei poate au mai multă nevoie de

rugăciunea aceasta decât călugării, pe care îi favorizează faptul că se retrag, au nevoie de condiții de retragere și deci nu mai au atâtea tentații câte are omul în viața de toate zilele. Deci pentru omul din viața de toate zilele rugăciunea aceasta este mult ajutătoare. Nu știu în ce măsură se pot face performanțe, dar lucrarea ca atare e pentru toți credincioșii. Eu, ori de câte ori am ocazia, le spun oamenilor care nu știu, sau nu știu destul sau nu se gândesc destul la lucrurile acestea, că e necesar să zică și să învețe și pe alții să zică: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!" ca metodă de limpezire a minții și de despătimire.

Despătimirea nu se poate realiza fără a spune rugăciunea lui Iisus. Nu știu ce ar putea face omul dacă s-ar rezuma numai la rugăciunile de dimineață și de seară, de pildă, la pravila de anumite ore. Și după aceea ce să mai facă în raport cu Dumnezeu dacă nu zice rugăciunea aceasta, dacă nu se adună în rugăciunea aceasta? Ce ar putea să facă oare? Și pentru despătimire și, în general, pentru limpezirea vieții, pentru tot ce e frumos și bun în lumea aceasta, pentru că toate ale omului pornesc de la gândul omului. Îți îmbunătățești mintea, îți îmbunătățești viața. Nu-ți faci rânduială în minte, nu poți să-ți faci rânduială în viață.

Tehnica isihastă

Tehnica isihastă poate consta într-o anumită poziție: de exemplu, pentru a zice rugăciunea, poți să stai cu capul plecat, să stai pe un scaun cu ochii la inimă. Acestea sunt, într-un fel, lucruri exterioare. Am citit undeva că în *Filocalia* rusească nici nu au mai fost cuprinse. Probabil că cei care au tradus și au alcătuit *Filocalia* rusească au socotit că lucrurile aceste nu sunt deosebit de importante. Nici nu știu în ce măsură ajută. Lucrul cel mai de căpetenie este repetarea, adică angajarea în rugăciune, să zici: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!" și să te gândești la cuvintele pe care le spui. Nu contează poziția în care te găsești sau dacă mai faci și altceva în timp ce zici rugăciunea. De exemplu, lucrezi cu mâinile un lucru la care nu-ți trebuie foarte multă atenție, mai ales munca manuală, în agricultură, la anumite meserii, nu cere foarte mare atenție și atunci, fiindcă mintea e liberă, poți să zici împreună cu lucrul pe care-l faci rugăciunea „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!". A renunța la orice și a zice rugăciunea nu știu dacă e de fapt ceea ce ne cere Dumnezeu pentru că nu toți oamenii care se roagă cu o rugăciune exterioară ar putea să zică numai rugăciunea. Sunt unii care se ajută cu munca, cel puțin în

Pateric se spune că Sfântul Antonie cel Mare a venit odată în mare întunecare de suflet, deci într-un fel de plictiseală și a zis: „Doamne, vreau să mă mântuiesc, dar nu mă lasă gândurile" și Dumnezeu a trimis un înger care l-a învățat ce are de făcut. Ce făcea îngerul? El se înfățișa tot într-o înfățișare de călugăr, se ridica la rugăciune, apoi se așeza și împletea o funie, se ridica din nou la rugăciune, iar se așeza la funie și așa mai departe și atunci îngerul i-a zis: „Fă așa și așa te mântuiești.". Adică trebuie să împletești munca cu rugăciunea. În mare, nu e vorba numai de rugăciune în exclusivitate, ci e vorba de o angajare, cum zicem la slujbă: „Toată viața noastră lui Hristos Dumnezeu să o dăm.".

Oamenii care se roagă susțin lumea aceasta

În *Scara* Sfântului Ioan Scărarul se spune: „Rugăciunea este întărirea lumii", deci oamenii care se roagă într-un fel susțin lumea aceasta. Ei fac pe Dumnezeu milostiv față de lumea aceasta. Sigur că Dumnezeu, dacă a creat lumea aceasta, vrea să fie milostiv față de lume și s-o întărească, dar contribuim și noi la întărirea lumii cu rugăciunea pe care o facem, rugăciunea fiind nu numai un mijloc de îmbunătățire personală, ci un mijloc de îmbunătățire a societății în care trăim.

RUGĂCIUNEA LUI IISUS

> „Alungă-ţi duşmanii cu numele lui Iisus, căci nu este putere mai mare în cer şi pe pământ."
>
> (Sf. Ioan Scărarul)

Iisus – numele în care se mântuiesc creştinii

Stimaţi ascultători, am fost programat să vorbesc astăzi despre „Rugăciunea lui Iisus". Nu ştiu, cei care aţi citit afişele sau cei care aţi fost informaţi despre asta, ce aţi înţeles prin „Rugăciunea lui Iisus". De ce? Pentru că, zicând „Rugăciunea lui Iisus", cei mai mulţi s-ar putea gândi la altceva decât la ceea ce urmează eu să vă spun. „Rugăciunea lui Iisus" ar părea că este rugăciunea pe care a făcut-o cândva Iisus sau pe care o va face-o. Ar părea că „Rugăciunea lui Iisus" ne arată cum se roagă Iisus. Ori ceea ce urmează să vă spun eu e altceva, n-o să vă vorbesc despre rugăciuni ale Mântuitorului nostru Iisus Hristos cuprinse în Evanghelie, nici de cea din Grădina Ghetsimani, nici de rugăciunea arhierească cuprinsă în al 17-lea capitol din Sfânta Evanghelie de la Ioan, puţine totuşi şi scurte, cele mai multe din ele, ci despre altceva: despre „rugăciunea cu care

se mântuiesc călugării", care-i cunoscută şi ca „Rugăciunea lui Iisus". De ce? Pentru că e pomenit în cuprinsul ei numele lui Iisus, despre care Sfântul Apostol Petru spune că este „numele prin care ne mântuim". Pentru că nici un alt nume nu este „în care ne mântuim" în afară de numele lui Iisus. E vorba de rugăciunea aceea pe care o are în vedere Sfântul Ioan Scărarul, trăitor în secolul al VI-lea, când spune că nu există o armă mai tare împotriva ispitelor decât rugăciunea aceasta, care cuprinde numele lui Iisus. Este vorba despre o rugăciune scurtă care are următorul cuprins: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, păcătosul". Această rugăciune scurtă o recomandăm tuturor creştinilor. Ea este specifică Bisericii Ortodoxe, deci Biserica Ortodoxă o cuprinde în mod special, şi cu această rugăciune cu care se mântuiesc călugării, se pot mântui toţi oamenii, toţi credincioşii.

Rugăciunea cu care se mântuiesc călugării şi nu numai

Eu am aflat despre rugăciunea aceasta: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, păcătosul" în anul 1942. Mai întâi dintr-o scrisoare, o scrisoare pe care mi-a trimis-o un diacon de la

Mănăstirea Brâncoveanu (de la Sâmbăta de Sus), părintele Vasile Șortan, îmi răspundea din mandatul părintelui Arsenie la o scrisoare pe care i-am scris-o eu părintelui Arsenie. Și-mi atrăgea atenția asupra acestei rugăciuni, adică mi-a spus-o și m-a îndemnat s-o fac. La scurtă vreme după aceea, am ajuns eu însumi la Mănăstirea de la Sâmbăta și am vorbit cu părintele Arsenie. Părintele Arsenie știa că vreau să mă fac călugăr și cum dânsul avea o putere de a înțelege esențialul din orice chestiune (spunea cineva că se pricepea la toate și că știa mai bine decât meseriașii orice lucru pe care voia să-l facă), și-a dat seama că lucrul cel mai de căpetenie pe care îl poate face cineva, călugăr sau necălugăr, dar mai ales dacă este călugăr, este să zică „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul". Cu aceasta este îndatorat candidatul la călugărie, din însăși slujba de călugărie. Când cineva se face călugăr, primește un obiect care se numește metanie. E format dintr-o mulțime de noduri și are rostul de a-l ține atent pe cel care zice rugăciunea: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul", fiecare nod fiind o atenție anume pentru rugăciune. Când se face cineva călugăr și i se dau metaniile, e rânduit în slujba de călugărie ca acel care slujește călugăria să zică așa: „Fratele nostru [i se spune numele, în cazul meu s-a

spus Teofil], primește sabia Duhului, care este Cuvântul lui Dumnezeu, spre rugăciunea din tot ceasul către Hristos". Aceasta este prezentarea în fața obștii, în fața celor care sunt participanți la slujba călugăriei. Deci ei trebuie să știe ce se întâmplă cu fratele lor. „Fratele nostru primește sabia duhului", sabia duhului fiind aceasta, metania, dar cu explicația: „care este Cuvântul lui Dumnezeu", deci sabia duhului este Cuvântul lui Dumnezeu. E scrisă aceasta în Epistola către Efeseni a Sfântului Apostol Pavel, cap VI, între armele duhului este și sabia duhului, iar sabia duhului este, zice Sfântul Apostol Pavel, cuvântul lui Dumnezeu. Și se adaugă, „spre rugăciunea din tot ceasul către Hristos". Deci i se dă sabia duhului, i se dă Cuvântul lui Dumnezeu, i se dau metaniile cu scopul de-a face călugărul mereu rugăciune, de-a avea gândul la Hristos în tot ceasul. Și-apoi, vorbind slujitorul călugăriei cu candidatul la călugărie, îi spune așa: „Că ești dator în toată vremea a avea în minte, în inimă, în cuget și-n gura ta numele Domnului Iisus și a zice: Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul". I se dau metaniile, i se dă îndatorirea aceasta candidatului și el urmează să se roage cât poate el de des cu această rugăciune. Părintele Arsenie sigur că, știind aceasta, s-a gândit că eu și fără să fiu călugăr aș putea să zic „Doamne Iisuse

Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul". La rânduiala călugăriei nu există nici o teorie, nu există nici o explicație, ci există doar o angajare. O angajare în înțelesul că toți cei care sunt de față la slujba călugăriei trebuie să știe că fratele nostru primește sabia duhului. A venit odată tata la mine, Dumnezeu să-l odihnească, și a văzut că au călugării metanii pe mână și zice: „De ce-și leagă mâna?". A văzut că-s legate de mână și a gândit că asta este ca să-și lege mâna. Dar nu, nu-i ca să-și lege mâna, ci ca să-și lege mintea într-o rugăciune. Și atunci părintele Arsenie, știind de lucrul acesta, mi-a spus și mie: „Uite, să zici rugăciunea.". Și nu mi-a dat nici o explicație, n-a făcut nici o teorie, cum nu este o teorie în slujba de angajare în această rugăciune. Și a zis așa: „O spui cu gândul, cu cuvântul gândit, nu cu cuvântul vorbit.". Poate că unii ați citit prin anumite cărți că rugăciunea aceasta poate fi spusă cu cuvântul vorbit și atunci e rugăciunea gurii, rugăciune orală, poate fi spusă cu cuvântul gândit și atunci e rugăciune a minții și poate fi spusă fără cuvinte, cu inima, și atunci este o rugăciune a inimii. În realitate, rugăciunea aceasta, ca orice rugăciune, are nivelul pe care îl are cel care se roagă. Dar părintele mi-a atras atenția de la început să nu zic cu cuvântul vorbit: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul",

ci să zic cu cuvântul gândit și asta poate și pentru motivul că părintele mi-a recomandat să o zic lipită de respirație. Și mi-a spus cum: în ce constă respirația? În a trage aerul în piept și a-l da afară. Deci are două momente. Momentul de inspirare, adică de a trage aerul în piept, și momentul de expirare, de a scoate aerul din piept. Și părintele mi-a spus că între respirații, deci fără să inspir, fără să expir, acolo unde se întâlnesc două respirații, cea care se termină cu cea care începe, să zic: „Doamne", cu mintea; apoi, trăgând aerul în piept, să zic: „Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu" și dând aerul afară să zic: „miluiește-mă pe mine, păcătosul". Atât mi-a spus părintele, altceva nu mi-a mai spus. Nici nu mi-a spus să mă informez, nici să citesc ceva, nici să caut îndrumător, nu mi-a spus nimic de felul acesta. Mă gândesc eu, m-am gândit de multe ori că poate de aceea nu mi-a spus nimic pentru că și-a dat seama că nu găsesc pe cineva care să mă îndrume în condițiile în care îmi trăiam eu atunci viața, în locul unde eram.

Când îți aduci aminte de Dumnezeu, înmulțește rugăciunea...

Am plecat de la Mănăstirea de la Sâmbăta și m-am dus la școală, la Timișoara. Făcusem cinci clase la o școală specială la Cluj. Eu sunt nevăzător din copilărie și părinții mei

m-au dat la o școală specială; am întrerupt doi ani, în 1942 am reluat la Timișoara un an școlar tot la școală specială. După câteva săptămâni, după o lună, de când am vorbit cu părintele Arsenie, m-am dus la Timișoara cu ceea ce știam eu despre rugăciunea aceasta: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul". Gândesc că un copil de 13 ani și jumătate nu se poate angaja la niște lucruri cu statornicie și cu efort. Părintele a vorbit cu mine ca și cu un om mare, mi-a predat această lucrare și m-a lăsat s-o fac.

Nu mi-a spus să fac o pravilă anume, adică să am un program anume de rugăciune, să zic de-atâtea sau de-atâtea ori. Doar mi-a spus s-o zic! Și dacă mi-a prezentat metoda aceasta de lipire de respirație a rugăciunii, nu s-a gândit părintele că o s-o fac de câte ori respir. Nici pustnicii nu pot să realizeze lucrul acesta, ca de câte ori respiră să zică rugăciunea: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul". Cu atât mai puțin cineva care are îndeletniciri în viața socială. Și eu m-am dus să-mi fac niște datorii în viața socială, și-a fost bine că m-am dus, și-a fost bine că mi-am făcut datoriile. Am făcut școală și am căutat să învăț; mi-a fost drag la școală, am învățat cu bucurie și n-aș fi avut vreme de rugăciune în exclusivitate. Nu mi-a pus nimeni în atenție aceasta. După aceea am

aflat eu că se silesc unii să facă rugăciunea cât mai des posibil și își caută vreme de rugăciune și că nu-și mai îndeplinesc alte îndatoriri, că doar rugăciunea e datoria principală. Eu nu am avut niciodată gânduri de felul acesta și n-am nici acum și cred că n-o să am nici de acum încolo! De ce? Pentru că deși la sfintele slujbe suntem îndemnați adeseori să ne rugăm: „Domnului să ne rugăm", să cerem ceva de la Dumnezeu: „La Domnul să cerem", ni se mai spune și ceva de care cam uităm noi, și anume: „Pe noi înșine și unii pe alții și toată viața noastră lui Hristos Dumnezeu să o dăm.". Deci nu ni se cere o singură faptă bună, chiar dacă rugăciunea este fapta bună cea mai la îndemână, ci ni se cere ca toate ale noastre să le aducem ca o slujbă lui Dumnezeu. „Toată viața noastră lui Hristos Dumnezeu să o dăm."

În scrierile Sfântului Dorotei se spune că acela care se îngrijește numai de o faptă bună, cum ar fi de rugăciune, nu zidește o casă, ci zidește un perete și că peretele nu-l poate servi așa cum l-ar servi o casă întreagă. E un gând al cuviosului Dorotei pe care ar fi bine să-l avem și noi în vedere. Totuși, pentru că rugăciunea e cea mai la îndemână faptă bună la călugărie, se pune problema aceasta a îndesirii rugăciunii. Sfântul Marcu Ascetul are în *Filocalia* un cuvânt care mie îmi place foarte mult: „Când îți aduci aminte de Dumnezeu, înmulțește rugăciunea,

ca atunci când îl vei uita, Domnul să-și aducă aminte de tine.".

Întâlnirea cu noi înșine (cu răutatea și necurăția agonisite în suflet)

Cum zic, am plecat, program nu mi-am făcut, am zis când mi-am adus aminte și am avut rezultatele omului care se ocupă de el însuși. Pentru că rugăciunea aceasta: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul" este și o metodă de cercetare de sine. Fără să te angajezi la această rugăciune n-ajungi niciodată să te cunoști, mai ales n-ajungi niciodată să te cunoști în străfundurile existenței tale. Ori îmbunătățirea sufletească, așa cum e gândită în ortodoxie, așa cum e gândită în scrierile părinților filocalici, îmbunătățirea sufletească trebuie să fie o îmbunătățire de fond, nu o îmbunătățire superficială. Domnul Hristos a spus că trebuie să spălăm partea dinăuntru a paharului și a blidului (Mt. 23, 25-28). Domnul Hristos a spus: „Învățați-vă de la Mine că sunt blând și smerit cu inima." (Mt. 11, 29). În *Scara*, Sfântul Ioan Scărarul comentează acest cuvânt așa: „A zis Domnul: învățați-vă nu de la înger, nu de la om, nu din carte, ci de la Mine, de la lucrarea mea cea din voi, că sunt blând și smerit cu inima și cu felul de a gândi și veți avea odihnă

sufletelor voastre de patimile care vă asupresc pe voi.". Ce scurt și cât de cuprinzător!

Sfântul Ioan, cel ce a scris *Scara*, despre rugăciunea în raport cu cel ce se roagă spune: „Rugăciunea este judecată și judecătorie și scaunul judecătorului înainte de judecata viitoare.". De ce? Pentru că în starea aceasta de rugăciune te poți cunoaște și te poți îmbunătăți ca să ajungi, cum a zis Domnul Hristos, să învățăm de la El să fim blânzi și smeriți cu inima, în fondul nostru, în adâncurile existenței noastre, în cele mai dinlăuntru ale noastre. Cum zicem în rugăciune după ce ne împărtășim cu Sfintele Taine: „Intră în alcătuirea mădularelor mele, în rărunchi și în inimă.". Rugăciunea aceasta îl aduce pe Domnul Hristos să fie lucrător în adâncuri.

Numai că în adâncuri se găsesc niște lucruri care trebuie scoase, trebuie rezolvate. Când am început să zic: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul" mai cu îndesire, când mă trezeam noaptea din somn, sau când mergeam pe drum, sau când așteptam ceva și-mi aduceam aminte și ziceam, am băgat de seamă că port în suflet multă răutate; m-am întâlnit cu mizeria din mine! Eram tânăr și se părea că n-am agonisit prea multe rele în lumea aceasta. Și, într-adevăr, n-am agonisit multe rele, dar am

adus multe rele din străfunduri de existență în existența mea. O încărcătură, încărcătura negativă a celor ce mi au oferit, prin darul lui Dumnezeu, existența. Au pus în mine și ceea ce au avut ei bun. Și asta se întâmplă cu toți pentru că există o asemănare fizică și există și o asemănare morală.

Când m-am spovedit la părintele Arsenie, mi-a pus o întrebare pe care atunci am socotit-o fără rost. Dar care avea rost. Și m-a întrebat între altele: „Ți-a venit vreodată să omori un om?". Mi se părea că s prea tânăr ca să-mi vină astfel de gânduri. Doar știți că sunt destui care, când se necăjesc, spun: „Mă, te omor!". Ei, când zic „te omor", înseamnă că au și o pornire de a omorî. Și omorârea asta, pornirea asta spre omorâre, o aduci de undeva. O ai în tine. Mie nu mi-a venit gândul să omor pe cineva și niciodată n-am zis în viața mea către cineva: „Te omor.", cum am auzit pe mulți părinți zicând către copii: „Mă, te omor, mă! Te omor!". Bineînțeles că nu-i corect, dar asta exprimă ceva. Exprimă că în adâncuri de gând, în adâncuri de simțire sunt niște răutăți care trebuie scoase dacă vrei să ajungi blând și smerit cu inima, dacă vrei să rezolvi niște răutăți care nu trebuie să existe nici la suprafață, nici în adâncime.

Și s-au ivit furtuni de gând, dezlănțuiri de răutate, eram foarte nervos, mai nervos decât

alții, care nu erau nervoși, erau răi; v-am mai spus eu că mai demult oamenii nu știau de nervoși, știau de răi. Ziceau de cutare: îi rău. Acum se zice: îi tare nervos, nu-i rău, îi nervos; dar nervozitatea arată răutatea, pentru că iese la suprafață ceva ce porți în tine, ceva ce n-ar trebui să fie nici la suprafață, nici în adâncime. Dar constați lucrul acesta numai dacă te ocupi de tine însuți, dacă îți atrage cineva atenția și dacă te verifici în contextul social al existenței tale. Cineva care știe că răutatea trebuie rezolvată numai atunci scapă de ea când îi rușine, când se jenează de starea aceasta. Și-am început să zic; și-am început să răscolesc, să scormonesc fără să-mi dau seama. Și scormonelile acestea au adus la iveală fel de fel de gânduri, de închipuiri, de imagini, de chipuri ale răutății, pentru că răutatea are multe chipuri. Dar nu știam ce se întâmplă cu alții pentru că viața nu se trăiește prin comparație. Eu însumi nu spuneam la alții, nici la spovedit nu spuneam, că nu știam că trebuie să spun. La spovedit spuneam ce mă întreba. Dar natural ar fi fost să spun: „Uite că îmi vin tot felul de gânduri rele și mai ales când mă rog îmi vin.". Însă am avut un mare noroc de la Dumnezeu, și anume acela că n-am pus răscolelile în legătură cu rugăciunea, așa ca să zic: „Păi, dacă astfel de rezultate are rugăciunea, mă las de rugăciune.". N-am întrebat pe nimeni, n-am știut nici pe cine

să întreb. Sigur că pe atunci cei care puteau să spună ceva despre aceasta erau doar călugării și poate unii dintre preoți. Dar să știți că atunci nu era de circulație rugăciunea aceasta cum e acum. Atunci cine știa despre lucrurile acestea? Călugării și, dintre călugări, cei ce se ocupau de rugăciunea aceasta. Pentru că să știți că și mulți călugări uită de rugăciunea cu care se mântuiesc călugării și uită de statornicirea în rugăciune, uită de îndatorirea de a te ruga toată vremea sau măcar în vremea pe care o ai disponibilă pentru rugăciune. Pentru că nu toată vremea îi disponibilă pentru rugăciune. De exemplu, eu acuma vă vorbesc despre rugăciune, dar nu mă pot și ruga în același timp. Și nici nu vreau să mă rog în același timp. Pentru că nu mi se cere așa ceva.

Rugăciunea isihastă și rugăciunea liturgică

Ceea ce e bine să ajungă toți să aibă, în privința rugăciunii, este ca atunci când mintea-i liniștită, ca atunci când te poți gândi la orice, să-ți vină în minte rugăciunea și să zici: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul". O dată cu respirația. Asta-i tot. Restul e ceea ce trebuie să facem. Există o pravilă de rugăciune, există o rugăciune liturgică, adică rugăciunea de la slujbe. Eu nu-mi pot închipui o viață duhovnicească fără slujbele bisericii, fără rânduielile de slujbă, fără zicerile de la sfintele slujbe. Nu-mi pot închipui o viață ortodoxă fără angajarea și prin altceva decât prin rugăciunea „Doamne Iisuse", pentru că aceasta nu cuprinde tot. Uite că zicem la slujbe atâtea și atâtea cuvinte de rugăciune pe care într-un fel le putem înlocui cu „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul", dar în alt fel nu le putem înlocui. Haideți să luăm un caz la îndemâna tuturor. Dacă slujba cununiei, de pildă, ar fi înlocuită cu „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul", cine ar ști de cuvintele „Doamne, Dumnezeul nostru, cu mărire și cu cinste încununează-i pe...". Și asta-i o rugăciune. Sau dacă s-ar reduce totul la „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul" cum zic mulți dintre cei care exagerează, atunci cum s-ar putea zice la cununie de pildă: „Binecuvântează-i pe dânșii, Doamne, Dumnezeul nostru, cum ai binecuvântat pe Avraam și pe Sara; Binecuvântează-i pe dânșii, Doamne, Dumnezeul nostru, cum ai binecuvântat pe Isac și pe Raveca; Binecuvântează-i pe dânșii cum ai binecuvântat pe Iacob și pe toți patriarhii. Binecuvântează-i, Doamne, Dumnezeul nostru, pe dânșii cum ai binecuvântat pe Iosiv și pe Asineta. Binecuvântează-i, Doamne, Dumnezeul

nostru, cum ai binecuvântat pe Moise și pe Sefora. Binecuvântează-i pe dânșii, Doamne, Dumnezeul nostru, cum ai binecuvântat pe Ioachim și Ana. Binecuvântează-i pe dânșii, Doamne, Dumnezeul nostru, cum ai binecuvântat pe Zaharia și pe Elisabeta. Păzește-i pe dânșii Doamne, Dumnezeul nostru, adu-ți aminte de dânșii, Doamne, Dumnezeul nostru. Să strălucească ei ca luminătorii pe cer. Să aibă ei bucurie ca Sfânta Elena când a găsit Sfânta Cruce.".

Iată, sunt niște lucruri care nu pot fi înlocuite. N-ai de ce să le înlocuiești. N-ai voie să le înlocuiești pentru că sunt cuvintele Bisericii. Să știți că sunt oameni care-s porniți numai pe anumite lucruri. Unii care citesc Psaltirea zic că în Psaltire-i totul. Totul e să citești Psaltirea. Alții care citesc acatiste cred că totul e să citești acatiste. Alții care zic: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul" – că totul e să zici: „Doamne Iisuse". Nu-i adevărat! Adevărat e că trebuie să ne angajăm prin rugăciune. Fie prin rugăciunea liturgică și să n-o părăsim niciodată, fie prin rugăciunea particulară pe care o facem din cărțile de slujbă și să n-o lăsăm, fie prin rugăciunea „Doamne Iisuse" cu care completăm toate celelalte. Și atunci ajungem la ceea ce dorim să ajungem și la ceea ce trebuie să ajungem: la limpezimea sufletului. Acesta-i

rostul: să ne facem din răi buni. Cum? Prin chemarea ajutorului lui Dumnezeu. Prin Dumnezeu, pentru că mântuirea nu ne-o facem noi. Noi contribuim la mântuirea noastră cu rugăciunile pe care le facem, cu: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul", insistând pentru asta, dar în realitate noi nu ne mai mântuim prin puterile noastre. Nu ne îmbunătățim prin puterile noastre, ci prin puterea lui Dumnezeu. De ce zicem: „Doamne miluiește-ne", „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul"? Pentru că nu ne ajung puterile noastre să realizăm ceea ce dorim să se realizeze cu noi: să ne îmbunătățim sufletește.

Liniștirea sufletească (înlăturarea răutății și necurăției din suflet)

Iată, sunt niște lucruri pe care trebuie să le avem în vedere și când ne ocupăm în mod special de ceea ce este esența isihasmului. Isihasmul este un cuvânt care vine de la isihie. Și isihia înseamnă liniște. Să ajungi la liniștire. Înainte de toate, trebuie să-ți cauți niște condiții de liniștire. Dar dacă ajungi să fii liniștit numai în condiții de liniștire, să știi că nu ești liniștit! Liniștirea trebuie să fie o realitate pe care o duci cu tine în toate împrejurările de viață. Săptămâna trecută am vorbit la Timișoara des-

pre ce învățăm din *Pateric*. Și le-am spus, între altele, o istorie din *Pateric* despre unul care s-a dus într-o mănăstire și unii l-au chemat la masă și s-a dus să mănânce împreună cu ceilalți din obștea mănăstirii. Dar cineva dintre cei de acolo a zis: „Cine l-a chemat pe acesta la masă? Ia dați-l afară!". Și l-au dat afară. Omul s-a dus. După aceea s-au gândit alții: „Măi, nu-i frumos să-l scoți pe om de la masă. Chemați-l iară!". Și s-au dus să-l cheme. A venit omul. Și a stat la masă. L-au întrebat după aceea unii: „Ce-ai gândit tu, în gândul tău, când te-au dat afară și te-ai dus și te-au chemat înapoi și ai venit?". Altul ar fi zis: „Ce mă mai chemați acuma după ce m-ați dat afară!?". Și știți ce-a zis? A zis: „M-am gândit să fiu ca un câine pe care când îl alungi, se duce și când îl chemi, se întoarce!". Și m-a întrebat după aceea cineva: „Părinte, dacă ar face cineva cu dumneavoastră așa, așa ați face?". Apăi să știți că n-am fost pus în împrejurări din acestea. Dar dacă într-adevăr am liniște în suflet și liniște realizată prin credința în Dumnezeu, așa ar trebui să fac. Iar dacă nu fac așa, înseamnă că n-am ajuns încă la măsurile la care trebuie să fii biruitor prin credință.

Întâlnirea cu Dumnezeu, cu Iubirea și Viața (făcând binele, aducând roadă bună, trăind în Hristos)

Rugăciunea are darul de a ne pune în situația să ne întâlnim cu noi înșine și,

de fapt, rostul îl are mai ales să ne întâlnim cu Dumnezeu. Dar locul în care ne întâlnim cu Dumnezeu este locul în care ne întâlnim cu noi înșine. Și câtă vreme nu-s scoase din noi răutățile, atâta vreme nu ne putem întâlni cu Dumnezeu. Pentru că dacă-l căutăm pe Dumnezeu unde-s răutățile noastre, nu-l găsim pe Dumnezeu, ci găsim răutățile noastre. După ce ne îmbunătățim, ne întâlnim cu bunul Dumnezeu.

Ar putea întreba cineva: „Bine, dar câtă vreme trebuie să stăruie cineva în rugăciune ca să scape de rele și să-și realizeze cele bune?". Nu există o vreme anume. Undeva în *Pateric* se spune că de va voi omul, de dimineața până seara ajunge în măsură dumnezeiască. Nu știu dacă-i așa, pentru că nu știu cum anume trebuie să vrea omul, câtă putere trebuie să investească omul în dorința aceasta de a ajunge în măsură dumnezeiască, și aceasta într-o singură zi. Important este să ne simțim angajați într-o viață superioară printr-o lucrare statornică. Încă o dată, repet, important este să ne simțim angajați într-o viață superioară printr-o lucrare statornică. Dacă avem o lucrare statornică de rugăciune, lucrurile se rezolvă în timp și se rezolvă când vrea Dumnezeu să se rezolve. În orice caz, suntem pe calea cea bună și e nădejde de bine. Pentru că viața spirituală nu constă numai în limpezirea sufletului, ci constă în adaosuri de virtute care ne aseamănă cu Dumnezeu. Câtă

vreme stăruim numai pentru înlăturarea răului, am putea ajunge cumva la nivelul mortului. La nivelul mortului, căci mortul nu face nici un rău, dar nu-i destul. Ci omul viu trebuie să facă bine. Și dacă nu faci și bine, nu ești angajat creștinește. Gândiți-vă, de pildă, că-n Sfânta Evanghelie sunt multe locuri în care se vorbește despre rodire: „pom cu roadă bună", „mlădiță care aduce roadă", „sământă care aduce plante care rodesc" (Mt. 3, 8, 10; Mt. 13; In. 15, 5). Totdeauna e vorba de ceva pozitiv. De ce? Pentru că viața creștină este o viață pozitivă, o viață de lucrare spre bine, o viață a virtuților. Ori rugăciunea ne ajută și la aceasta.

Și pe măsură ce înaintăm în cele bune, după ce am înlăturat cu ajutorul lui Dumnezeu cele rele, ajungem și la bucurii, bucurii deosebite, la bucurii sfinte. Eram elev în Timișoara și am început să-mi fac cumva o rânduială, în înțelesul că pe drum, de la internatul unde locuiam și până la școala unde învățam, cam o jumătate de oră de mers, ziceam într-una: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul", cum m-a învățat părintele Arsenie Boca. Și de câte ori mergeam singur la școală, din clipa în care porneam de acasă și până la școală, ziceam într-una: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul". Uneori aveam atâta bucurie încât mi se părea

că mai multă nu se poate. Bucuria era copleșitoare. Mi se părea uneori că mă ridică cineva pe sus. Și eu, pentru aceste bucurii pe care le dă Dumnezeu oamenilor care-L slujesc și care-L caută pe El, recomand din toate puterile mele, câte le am și, dacă aș avea și mai multe puteri, aș recomanda și mai mult această rugăciune de toată vremea, pe care o facem de fapt într-o anumită vreme, nu în toată vremea, recomand această rugăciune de îmbunătățire. Recomand această rugăciune pentru că ea ne dă și posibilitatea să ne cercetăm pe noi înșine, să ne supraveghem pe noi înșine, pentru că celelalte rugăciuni, pe care le zicem la slujbe, ne pun în legătură cu Dumnezeu, dar nu ne ajută să ne cercetăm pe noi înșine.

Rugăciunea neîncetată

Zicea părintele Cornel să zic ceva despre cel care își bate coasa. Am citit aceasta într-o carte scrisă de un om duhovnicesc de altă credință decât credința noastră, evanghelic din Germania; cartea se numește *Din farmacia casei mele*. Și printre alte titluri era și titlul acesta: *Să-ți bați coasa nu-i pierdere de vreme*. Și în această istorisire a lui spunea că el avea foarte multe scrisori de scris. Când scria, din când în când se gândea la Dumnezeu și se ruga. Și zicea el că era ca un fel de a ți bate coasa când

cosești. De ce? Pentru că numai atunci acela care cosește știe ce înseamnă să-ți bați coasa. Să tragi coasa nebătută, neascuțită este un chin.

Rugăciunea trebuie împletită cu ceea ce facem noi și, atunci când ne aducem aminte și putem, să zicem: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul". Să știți că eu nu sunt pentru un profesionalism al rugăciunii. Rugăciunea trebuie să caracterizeze viața noastră. Ar trebui să devenim o rugăciune fiecare dintre noi. Însă a deveni rugăciune nu înseamnă pur și simplu a spune rugăciune. Chiar dacă prin a spune rugăciuni devenim rugăciune. Dar noi trebuie să devenim o rugăciune. Părintele Cornel a citit mai devreme un cuvânt al Sfântului Maxim Mărturisitorul pe care mulți dintre cei care citesc *Filocalia* nu-l bagă de seamă. Cei mai mulți cred că asta-i tot: să zici „Doamne Iisuse" și mergem mai departe. Sfântul Maxim Mărturisitorul are în volumul II din *Filocalie* un cuvânt numit *Cuvânt ascetic*. Și aici este pusă și întrebarea: Sfântul Apostol Pavel, care ne dă îndemnul „rugați-vă neîncetat", el cum s-a rugat neîncetat de vreme ce avea atâtea lucruri de făcut? Altele decât să se roage neîncetat. El cum s-a rugat neîncetat? Și atunci Sfântul Maxim Mărturisitorul (de fapt bătrânul din dialogul din *Cuvântul ascetic*) spune că „rugăciunea neîntreruptă este a avea mintea pururea lipită de Dumnezeu, cu multă evlavie și cu dor, a atârna cu nădejdea de El, de Dumnezeu, și a te încrede în El în orice ai face și orice ți s-ar întâmpla". Asta-i rugăciunea. Nu să zici pur și simplu „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul". Cu asta ne ajutăm, prin aceasta ne formăm, dar trebuie să ajungem la o stare spirituală care să ne țină în legătură cu Dumnezeu.

Rugăciunea ne deschide sufletul, ne deschide inima pentru a-I face loc lui Dumnezeu

Folosim, bineînțeles, și celelalte mijloace. De pildă, citirea Sfintei Scripturi e foarte importantă. Nu atât de importantă încât nu ar putea fi mântuit cineva care nu citește Noul Testament, să zicem. Pentru că mai sunt oameni care nu știu carte, mai sunt oameni care nu înțeleg, mai sunt oameni care citesc cu greu, mai sunt oameni care nu pot citi, mai sunt oameni care uită repede. Și atunci nu se poate spune că, gata, asta trebuie neapărat. Dar ne ajută foarte mult. Gândiți-vă, de pildă, în Noul Testament este o Epistolă, o scrisoare a Sfântului Apostol Pavel către Filimon. Această scrisoare e o scrisoare de recomandare. Sfântul Apostol Pavel a convertit la creștinism, în închisoare fiind el, pe unul dintre cei din închisoare, pe

un sclav cu numele Onisim. Și l-a trimis pe Onisim, când s-a eliberat din închisoare, la stăpânul lui cu o scrisoare. În scrisoarea aceea Sfântul Apostol Pavel îl ruga pe Filimon, pe care-l cunoștea, să-l primească pe Onisim. Dar să nu-l primească ca pe unul care a fugit de la el, ca pe un sclav fugar, ci să-l primească ca pe un frate preaiubit. Își dorea Sfântul Apostol Pavel aceasta și se gândea că Sfântul Filimon îi va odihni sufletul și chiar zice: „Sufletele sfinților se odihnesc întru tine, frate, odihnește și sufletul meu". Și apoi îi scrie despre Onisim: „Pe acesta ți l-am trimis, pe el însuși, adică inima mea; primește-l.". Iată niște lucruri pe care ți le descoperă rugăciunea, pentru că de citit Noul Testament pot să-l citească și necredincioșii, și ce folos au? Doar informativ. Dar noi, care ne-am limpezit mintea prin rugăciune, prin orice fel de rugăciune, prin rugăciunile care ni se potrivesc nouă cel mai mult, noi, care ne-am făcut limpezimea sufletului, nu se poate să nu vibrăm la astfel de cuvinte: „Pe acesta ți l-am trimis, pe el însuși, adică inima mea.", ori el, ori inima mea e același lucru, mă identific cu el, primește-l pe el cum m-ai primi pe mine. Ori el, ori eu suntem același. Primește-l pe el. Dacă m-ai primi pe mine cu bucurie, primește-l și pe el cu bucurie. Așa se deschide sufletul prin rugăciune; așa ajungi să prețuiești lucrurile sfinte, devenind sfânt. Că păcătoșii aduc păca-

tele lor și acolo unde este sfințenie. Noi suntem martori de multe ori la unele mărturisiri pe care le fac unii oameni, care în fața sfintelor icoane au gânduri spurcate, care în fața Sfintelor Taine au gânduri hulitoare. Toate acestea pentru că nu s-au limpezit sufletește, nu s-au angajat destul în rugăciunea de toată vremea și n-au folosit mijloacele ca să scoată spurcăciunile și să facă loc lui Dumnezeu celui necuprins, lui Dumnezeu celui sublim, în suflet.

Toate acestea le spun și în prezența unora care au preocupări de liniștire sufletească, de isihie, de isihasm. Eu m-aș bucura ca aceste preocupări să se extindă peste toată viața credincioșilor, să se înmulțească rugăciunea, să se înmulțească curățirea sufletului, să se înmulțească îmbunătățirea sufletului și aceasta prin strădania de a ne simți noi înșine în fața lui Dumnezeu.

La Sfântul Munte circulă un cuvânt de ordine care zice așa: „La Dumnezeu să te gândești ca la Dumnezeu, nu ca la om, și să-L respiri pe Dumnezeu în toată vremea.". Aș vrea să se rețină mai ales acest lucru: la Dumnezeu să te gândești ca la Dumnezeu, nu ca la om. Noi de multe ori ne gândim la Dumnezeu cu mai puțină seriozitate decât ne gândim la oamenii din jurul nostru. La mine au venit unii care, mărturisindu-și păcatele, mi-au zis: „Să știți, părinte, că mie mi-e mai frică de dumneavoastră

decât de Dumnezeu. De ce? Pentru că mi-e rușine să vin și să vă spun niște lucruri pe care poate le-aș face dacă m-aș gândi numai la Dumnezeu.". Bineînțeles, e o slăbiciune a omului. Nu trebuie să fie așa. Dar ăștia suntem.

Ca să fim mai buni trebuie să tragem de noi în sus și să folosim mijloacele pe care ni le pune la îndemână Biserica. Biserica ne pune la îndemână postul, ne pune la îndemână și slujbele, ne pune la îndemână Sfintele Taine, ne pune la îndemână atâtea și atâtea lucruri care nu pot fi reduse la rugăciunea de toată vremea și nu pot fi înlocuite, cum v-am spus adineauri, de rugăciunea de toată vremea în înțelesul de a fi exclusivistă. N-avem voie. N-avem voie să respingem nimic din ceea ce ne poate fi de folos. V-am dat exemplul cu rugăciunea aceea de la cununie. Și sunt atâtea și atâtea exemple. Să zicem slujba Sfintelor Paști din Săptămâna Luminată, slujba de la Înălțarea Domnului, de la Pogorârea Sfântului Duh. Toate slujbele Bisericii noastre nu pot fi înlăturate și nu pot fi înlocuite de o lucrare care ar socoti cineva că asta-i lucrarea lui și că cu asta înaintează. Înaintăm cu toate câte le avem la îndemână pentru binele nostru.

Mă gândesc că am putea rămâne aici și v-aș recomanda să folosiți totuși rugăciunea aceasta: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul"

și s-o folosiți împreună cu toate celelalte și mai ales atunci când mintea vă e liberă și poate să gândească orice, atunci ajutați-vă cu rugăciunea aceasta, dați-i rugăciunea aceasta. Găsiți-vă și vreme de retragere. V-aș recomanda și vreme anume pentru rugăciune. Ziceți: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul" dacă puteți un sfert de oră, o jumătate de oră pe zi. Bineînțeles că o jumătate de oră față de o zi întreagă e puțin, dar în orice caz e ceva. Adică este un semn că vrei mai mult. Un semn că ești preocupat de mai mult. Iar dacă nu găsim această vreme, înseamnă că nu suntem încă destul de hotărâți pentru ceea ce ne-ar putea fi de mare folos. Eu am știut de rugăciunea aceasta înainte cu unsprezece ani de a mă face călugăr. Am folosit-o cât am putut-o folosi, am folosit-o și după ce am fost dator s-o folosesc și mă ajut foarte mult cu ea și cred că în bună parte realizările interioare, câte le am, le am și de pe urma faptului că m-am ținut și de rugăciunea aceasta, pe care o recomand și pentru limpezire, și pentru îmbunătățire, și pentru bucuriile pe care le aduce, pentru tot ceea ce înseamnă ea.

Dar doresc ca oamenii să aibă în vedere toate laturile vieții, să își împlinească toate datoriile pe care le au sau pe care și le pot împlini, să fie iubitori de Dumnezeu și iubitori de oameni, să fie ajutători de oameni spre slava

lui Dumnezeu, să se cunoască din viața lor credința lor, să se cunoască din viața lor preocupările de rugăciune pe care le au, să se cunoască dorința lor de mai mult și de mai bine, pe care o binecuvântează Dumnezeu și care poate să fie și este de folos și celui care se silește spre mai mult și spre mai bine și celor din jurul celor care se angajează într-o viață superioară, prin mijloacele puse la îndemână de Sfânta noastră Biserică.

Vă doresc folos și din această întâlnire și să dea Dumnezeu să ne întâlnim tot mai luminați, tot mai curați, tot mai sfinți, tot mai înaintați în virtute și folosindu-ne de această metodă de îmbunătățire sufletească care este rugăciunea de toată vremea sau de atâta vreme cât putem noi s-o facem.

Arhim. Arsenie Papacioc

CUVINTE DESPRE RUGĂCIUNE

Rugăciunea nu trebuie făcută numai în anumite momente în zi, ci trebuie să fie o dorință și o obișnuință, să fie permanentă. Nu este vorba numai de sfinte paraclise și alte rugăciuni, care angajează și trupul cu îngenuncheri sau poziții potrivite și cuviincioase, ci de a ține mintea spre Dumnezeu, de a gândi la El într-o formă personală, neîncetat, fără chiar să ziceți ceva, ci numai a-I dărui din inima ta un sentiment de iubire și respect și chiar de frică. În tot cazul, să aveți mintea și inima spre cer, spre mântuire.

Deci o așezare sufletească spre o trezvie duhovnicească neîncetată, aceasta este un scop atins, este adică acea liniștire a inimii și deci hrana cea concentrată și darul lui Dumnezeu vă va ajuta.

Dumnezeu este un Dumnezeu al inimii. Roagă-te deci cu simțire. Puterea rugăciunii nu stă în cutare sau în cutare cuvinte verbale, ci stă în felul cum se săvârșește. Lui Dumnezeu îi trebuie numai inima și îi este de ajuns dacă ea va sta cât mai grabnic, cu evlavie, în fața Lui.

Rugăciunea neîncetată tocmai în aceasta stă, să ne aflăm întotdeauna cu evlavie în fața lui Dumnezeu. Iar peste această stare pravila nu face decât să pună lemne pe foc.

Culcă-te și scoală-te cu preocupările lui Hristos (nu ale tale), adică cum gândește, ce gândește Hristos despre noi, fiecare, ca să ne mântuiască, pentru că această preocupare divină este fără încetare, da, **fără de nici o încetare**.

În clipa când ești îndărătnic sau oricum străin de sufletul fratelui tău, fie și greșit, în clipa aceea Iisus se răstignește pentru tine.

Gândiți-vă tare la judecată, la răspunsul ce îl vom da atunci!

Nu pierdeți din mână timpul zilei de azi! Știți voi ce valoare are timpul, ca să îl pierdeți? Toată veșnica fericire, cu îngerii, nedezmințit ține de acest timp.

Puțin timp, petrecut bine!

Se vorbește prea mult despre rugăciune. Asta-i un lucru care nu trebuie vorbit, ci trebuie făcut. Stă în firea și în puterea oricui să priceapă lucrul ăsta.

Eu, personal, nu sunt pentru rugăciunea de tipic. Aceea are folosul ei aparte, mai ales disciplinar. Omul nu trebuie să fie tipicar. Trebuie să fie tipicar ca procedeu, în ce privește dorința de a se înduhovnici. Nu avem numai-

decât nevoie de o rugăciune de tipic. Avem nevoie de o prezență continuă a inimii, această stare continuă de dragoste, de relație cu Dumnezeu, asta este esența rugăciunii. Pentru că și o tăcere adâncă înseamnă o rugăciune adâncă. Și o rugăciune adâncă înseamnă o tăcere adâncă.

Dacă faci rugăciunea asta care e obligatorie, o poți face. Dar dacă se face o rugăciune din aceasta după tipic, după ce se termină omul se consideră achitat de obligația rugăciunii din inimă și se retrage fără nimic de la ceea ce ar trebui să-l țină prezent. Adică sunt mai mult pentru o continuă tresărire duhovnicească. De aceea mă faceți să spun că orice clipă poate să fie un timp și orice suspinare poate să fie o rugăciune. Suspinarea nu se face așa: „Uf!", ci o faci lui Dumnezeu, ca plecând din adânc spre El. Așa ni se va arăta. Căci El nu se arată unei minți ascuțite. „Nu tot cel ce zice «Doamne, Doamne» va intra în împărăția Mea!", ci numai cel care are inima curată, cel care are inima spre El continuu.

Deci o viață continuă de prezență duhovnicească înseamnă un om mai înduhovnicit. Pentru că, dacă te rogi, ești mereu prezent. Rugăciunea – să zicem – tipicală poți lesne să o termini într-o jumătate de ceas, un ceas, dar pe urmă?

Vedeți, nu trebuie renunțat la ele, dar să nu fie singura treabă duhovnicească, singura

rugăciune. Dacă ai citit un Paraclis e foarte bine, sau ceea ce mai ai de citit. Dar ceea ce, de fapt, trebuie adus la cunoştinţă, pentru a se înţelege, pentru că lucrul ăsta e mai puţin discutat, e prezenţa continuă a inimii. Şi te rogi. Pentru că se rugau sfinţii şi stăteau în genunchi până se făcea dimineaţă şi apărea soarele. Şi la răsărit tot în genunchi erau.

Asta nu înseamnă că noi, nefiind ca ei, nu trebuie să ne rugăm. Dar era o stare de continuă prezenţă.

– *Părinte, rugăciunea neîncetată poate fi trăită de oricine?*

– Într-o măsură oarecare toată lumea poate. Pentru că întrebarea în sine despre rugăciune sau discuţia despre rugăciune este neavenită, pentru că se raţionalizează lucrurile. Oricine vrea să dobândească rugăciunea să tacă şi să zică. O rugăciune adâncă e o tăcere adâncă.

Se constată o limpezire imediată, o scăpare de ispite, căci se cere ajutorul Stăpânului cerului şi al pământului. Trebuie să se obişnuiască lumea cu gândul că Dumnezeu guvernează şi face orice pentru om. „Fără de Mine nu puteţi face nimic." Mai mult: „Nu se mişcă fir de păr fără voia Mea.". Vă daţi seama cât de mult ne apără.

Ţineţi-vă de Biserică, dragii mei! Şi puteţi să ziceţi rugăciunea aceasta a minţii din inimă. Este puterea numelui aceea care ne ajută atât de mult. Oriunde veţi fi, oriunde veţi avea necaz, rugaţi-vă, nu vă descurajaţi.

Iubiţi mult! Hristos vă porunceşte!

O tăcere adâncă înseamnă o rugăciune adâncă.

Orice clipă poate fi un timp şi orice suspin poate fi o rugăciune.

Rugăciunea după tipic o termini într-o oră. Nu trebuie renunţat la ea. Dar să nu fie singura treabă duhovnicească.

Alungi gândurile cu rugăciunea, cu ajutorul lui Dumnezeu, nu cu puterea proprie.

Să te controlezi pe tine până la sânge şi până în măduva oaselor; să fii un paratrăsnet pentru toţi dracii care încearcă să te abată de la rugăciune.

Lupta noastră este a ne controla pe noi înşine, în fiecare zi, dacă suntem demni de rugăciune şi dacă suntem demni de ajutorul lui Dumnezeu, Care nu întârzie dacă ne-am

limpezit cu totul inima. Asta este lupta pe care trebuie să o dăm!

Este mai greu ca un intelectual să accepte o trăire în rugăciune. Dar și intelectualului i se cere o stare de prezență, pentru că nu putem desființa valorile și treptele.

Un om care crede în Hristos este vesel, e plin de nădejde, că Hristos nu-l lasă cu nici un chip. Și această stare continuă de veselie pe unde trăiești este și o stare de rugăciune și o trăire creștină și de inimă, prezentă la Dumnezeu.

Nu permiteți gândurilor rele să vă cuprindă. Dacă vin, goniți-le cu rugăciunea, fără meditații prea multe la rugăciune. Unul împingea în ușă și dracul împingea și el pe partea cealaltă să intre la el. Iar ăsta zicea: „Doamne, miluiește!" cu jumătate de gură, superficial. În sfârșit, dracul deschidea mai mult ușa să intre la el. Dacă a văzut că intră dracul, a suspinat din adânc: „Doamne, nu mă lăsa!" și îndată a dispărut dracul. Și plângea. Și a apărut Mântuitorul: „Doamne, de ce nu m-ai ajutat?". „Când m-ai chemat cu adevărat, te-am ajutat!"

Melcul merge încet, dar merge cu casă cu tot. Te rogi încet, te rogi tainic, dar roagă-te din inimă, că altfel este numai spoială, nu rugăciune.

Nu trebuie să-ți pierzi credința. Tu trebuie să fii mereu prezent. Că nu rezolvi atât de mult prin rugăciunea pe care o faci, ci prin harul lui Dumnezeu, că tu vrei cu orice chip ajutorul lui Dumnezeu. Pentru că imediat vine satana să-ți folosească mintea. Nu trebuie să vă speriați, el nu se astâmpără. Dumnezeu știe ce vrei tu, nu te speria deloc, tu continuă rugăciunea. Dacă ziceți: „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul", aceasta îl sperie pe dracul.

RUGĂCIUNEA INIMII. RUGĂCIUNEA LUI IISUS ÎN PRACTICA ISIHASMULUI

Motivați de practica falșilor instructori și practicanți ai isihasmului (rugăciunii inimii), influențați de religiile orientale (budistă, hinduistă) și de practicile yoghine, venim cu o prezentare a dreptei învățături despre isihasmul ce aparține exclusiv Bisericii Creștin Ortodoxe (Pr. Dr. D. Stăniloae, *Istoria creștinismului*).

Practic și pe scurt, pentru începători.

Prima condiție: „Împacă-te cu aproapele tău..." (Mat. 5, 23-25).

Cu privire la loc, este biserica și camera ta. „Tu când te rogi, intri în cămara ta și, închizând ușa, roagă-te Tatălui tău care este în ascuns." (Mat. 6, 6). În liniște totală. În singurătate. Totodată se înțelege și interiorizarea în rugăciune, care să-și găsească trăire în suflet cu sârguință, în minte cu înțelegere și în inimă cu simțire afectivă; cum zice Domnul: „Împărăția lui Dumnezeu este înăuntrul vostru." (Lc. 27, 21).

Cum să ne rugăm? Domnul Iisus ne învață: „Așa să vă rugați: ‹Tatăl nostru...›" (deci zicem la început de rugăciune „Tatăl nostru").

Apoi Sfântul Apostol Pavel ne spune: „Rugați-vă neîncetat." (Tes. 5, 17).

Urmează **partea tehnică**. Luăm poziția în genunchi sau pe un scăunel (înălțimea ca la 30 centimetri) și începem să rostim rugăciunea lui Iisus (rugăciunea pustnicului) cu mintea coborând în inimă (deasupra inimii), zisă rar, în ritmul inimii, astfel: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul", zisă cu căință și smerenie (căci păcătoși suntem), concentrați numai la aceste cuvinte, ce le zicem cu înțelegere și nu gândim nimic altceva (nici bune, cu atât mai mult la cele rele). În timpul exercițiului de rugăciune încetează orice mișcare. Nu căutați senzaționalul. Ferește-te de orice vedenii și vise care vin de la diavolul. Durata exercițiului pentru începători: 10-15 minute.

Efectul: ne cultivăm voința, ne dă tărie sufletească, se face simțită lucrarea Harului dumnezeiesc, căci ne încinge cu putere de sus.

1. Ne despătimim. Ne izbăvim de vicii: ură, vrajbă, invidie, nerăbdare, răzbunare, beție, lăcomie, desfrâu, zgârcenie, clevetire etc.

2. Despătimirea de imaginea păcatelor, care persistă încă în minte și simțuri, de care încă trebuie să ne curățim, stăruind în rugăciune.

3. Starea de iluminare, stadiu în care Harul lui Dumnezeu se face simțit cu putere și rămâne în noi, curățindu-ne de zgura păcatului, cum

zice Sfântul Apostol Pavel: „... și Duhul vine în ajutorul slăbiciunii noastre, căci noi nu știm să ne rugăm cum trebuie, ci însuși Duhul se roagă pentru noi cu suspine negrăite." (Rom. 8, 26).

Astfel se realizează acea pace (isihie) în întreagă ființa noastră. După exercițiul de rugăciune zilnică, în cursul zilei, ori de câte ori ne vom aduce aminte, vom zice rugăciunea „Doamne Iisuse". Iar când ne vom ruga, citind rugăciuni și psalmi, să ne coborâm cu mintea în inimă, ca și mintea să se roage. Iar Domnul prin Duhul Său zice: „Iată, Eu stau la ușă și bat; de-mi va auzi cineva glasul și va deschide ușa, voi intra la el și voi cina cu el și el cu Mine." (Apoc. 3, 20; Ioan 14, 23). Astfel, cel mort cu duhul învie, cel întinat cu știința se curăță, cel pierdut se mântuiește (Acatistul Sf. Treimi).

Această practică a rugăciunii lui Iisus se recomandă fiecărui creștin, de vrea să-și mântuiască sufletul său. Nimeni să nu zică: „Nu încep, pentru că eu nu voi putea realiza sută la sută.". Dumnezeu te va primi și cu șaizeci la sută. Ba chiar și cu treizeci la sută. Exemplu: Pilda Talanților, Pilda Semănătorului, Pilda cu lucrătorii viei.

ROZARIU ORTODOX
CÂNTARE SFINTEI TREIMI

Rugăciune stăruitoare pentru Biserica Creștină și pentru toată suflarea omenească, prin care aflăm mila lui Dumnezeu de a ne scoate pe noi – poporul Său – din întunericul necunoștinței și al înstrăinării de Dumnezeu.

Din îndemnul Duhului, scriu și trimit acest Rozar Prea Cuvioșilor și Prea Cucernicilor Părinți spre a-l da părinților duhovnicești pentru a înmulți rugăciunea în cel puțin cei care sunt conștienți de răul care trebuie dat la o parte – ateismul și prozelitismul sectar.

Vorbesc și scriu, fără primejdie că mă voi lăuda, această scurtă rugăciune:

Sfânt, Sfânt, Sfânt ești Doamne Dumnezeul nostru, miluiește-ne pe noi, zidirea Ta cea căzută, și ne curățește pe noi, cu îndurarea Ta, pentru Numele Tău cel Sfânt.

1. Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, întipărește în mintea mea chipul Tău cel răstignit pe cruce, în inima mea simțămintele Tale, în viața mea viața Ta.

2. Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, întipărește în mintea mea chipul Tău cel răstignit pe cruce, în inima mea simțămintele Tale, în viața mea viața Ta.

3. Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, întipărește în mintea mea chipul Tău cel răstignit pe cruce, în inima mea simțămintele Tale, în viața mea viața Ta.

4. Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, întipărește în mintea mea chipul Tău cel răstignit pe cruce, în inima mea simțămintele Tale, în viața mea viața Ta.

5. Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, întipărește în mintea mea chipul Tău cel răstignit pe cruce, în inima mea simțămintele Tale, în viața mea viața Ta.

6. Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, întipărește în mintea mea chipul Tău cel răstignit pe cruce, în inima mea simțămintele Tale, în viața mea viața Ta.

7. Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, întipărește în mintea mea chipul Tău cel răstignit pe cruce, în inima mea simțămintele Tale, în viața mea viața Ta.

8. Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, întipărește în mintea mea chipul

Tău cel răstignit pe cruce, în inima mea simțămintele Tale, în viața mea viața Ta.

9. Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, întipărește în mintea mea chipul Tău cel răstignit pe cruce, în inima mea simțămintele Tale, în viața mea viața Ta.

Sfânt, Sfânt, Sfânt ești Doamne Dumnezeul nostru, miluiește-ne pe noi, zidirea Ta cea căzută, și ne curățește pe noi cu îndurarea Ta, pentru Numele Tău cel Sfânt.

1. Doamne, Doamne, nu ne lepăda pe noi de la fața Ta, ci binevoiește a ne milui pe noi prin învierea Ta.

2. Doamne, Doamne, nu ne lepăda pe noi de la fața Ta, ci binevoiește a ne milui pe noi prin învierea Ta.

3. Doamne, Doamne, nu ne lepăda pe noi de la fața Ta, ci binevoiește a ne milui pe noi prin învierea Ta.

4. Doamne, Doamne, nu ne lepăda pe noi de la fața Ta, ci binevoiește a ne milui pe noi prin învierea Ta.

5. Doamne, Doamne, nu ne lepăda pe noi de la fața Ta, ci binevoiește a ne milui pe noi prin învierea Ta.

6. Doamne, Doamne, nu ne lepăda pe noi de la fața Ta, ci binevoiește a ne milui pe noi prin învierea Ta.

7. Doamne, Doamne, nu ne lepăda pe noi de la fața Ta, ci binevoiește a ne milui pe noi prin învierea Ta.

8. Doamne, Doamne, nu ne lepăda pe noi de la fața Ta, ci binevoiește a ne milui pe noi prin învierea Ta.

9. Doamne, Doamne, nu ne lepăda pe noi de la fața Ta, ci binevoiește a ne milui pe noi prin învierea Ta.

Sfânt, Sfânt, Sfânt ești Doamne Dumnezeul nostru, miluiește-ne pe noi, zidirea Ta cea căzută, și ne curățește pe noi cu îndurarea Ta, pentru Numele Tău cel Sfânt.

1. Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, sfințește viața noastră cu Duhul Tău cel Sfânt, precum ai sfințit pre ucenicii Tăi.

2. Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, sfințește viața noastră cu Duhul Tău cel Sfânt, precum ai sfințit pre ucenicii Tăi.

3. Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, sfințește viața noastră cu Duhul Tău cel Sfânt, precum ai sfințit pre ucenicii Tăi.

4. Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, sfințește viața noastră cu Duhul Tău cel Sfânt, precum ai sfințit pre ucenicii Tăi.

5. Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, sfințește viața noastră cu Duhul Tău cel Sfânt, precum ai sfințit pre ucenicii Tăi.

6. Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, sfințește viața noastră cu Duhul Tău cel Sfânt, precum ai sfințit pre ucenicii Tăi.

7. Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, sfințește viața noastră cu Duhul Tău cel Sfânt, precum ai sfințit pre ucenicii Tăi.

8. Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, sfințește viața noastră cu Duhul Tău cel Sfânt, precum ai sfințit pre ucenicii Tăi.

9. Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, sfințește viața noastră cu Duhul Tău cel Sfânt, precum ai sfințit pre ucenicii Tăi.

Sfânt, Sfânt, Sfânt ești Doamne Dumnezeul nostru, miluiește-ne pe noi, zidirea Ta cea căzută și ne curățește pe noi cu îndurarea Ta, pentru Numele Tău cel Sfânt.

1. Întărește, Dumnezeule, viața obștii dreptmăritorilor creștini și Sfântă Biserica Ta o păzește în veacul veacului.

2. Întărește, Dumnezeule, viața obștii dreptmăritorilor creștini și Sfântă Biserica Ta o păzește în veacul veacului.

3. Întărește, Dumnezeule, viața obștii dreptmăritorilor creștini și Sfântă Biserica Ta o păzește în veacul veacului.

4. Întărește, Dumnezeule, viața obștii dreptmăritorilor creștini și Sfântă Biserica Ta o păzește în veacul veacului.

5. Întărește, Dumnezeule, viața obștii dreptmăritorilor creștini și Sfântă Biserica Ta o păzește în veacul veacului.

6. Întărește, Dumnezeule, viața obștii dreptmăritorilor creștini și Sfântă Biserica Ta o păzește în veacul veacului.

7. Întărește, Dumnezeule, viața obștii dreptmăritorilor creștini și Sfântă Biserica Ta o păzește în veacul veacului.

8. Întărește, Dumnezeule, viața obștii dreptmăritorilor creștini și Sfântă Biserica Ta o păzește în veacul veacului.

9. Întărește, Dumnezeule, viața obștii dreptmăritorilor creștini și Sfântă Biserica Ta o păzește în veacul veacului.

Sfânt, Sfânt, Sfânt ești Doamne Dumnezeul nostru, miluiește-ne pe noi, zidirea Ta cea căzută, și ne curățește pe

noi cu îndurarea Ta, pentru Numele Tău cel Sfânt.

1. Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, iartă păcatele acestui popor care poartă numele Tău, cu pecetea Harului dumnezeiesc.

2. Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, iartă păcatele acestui popor care poartă numele Tău, cu pecetea Harului dumnezeiesc.

3. Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, iartă păcatele acestui popor care poartă numele Tău, cu pecetea Harului dumnezeiesc.

4. Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, iartă păcatele acestui popor care poartă numele Tău, cu pecetea Harului dumnezeiesc.

5. Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, iartă păcatele acestui popor care poartă numele Tău, cu pecetea Harului dumnezeiesc.

6. Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, iartă păcatele acestui popor care poartă numele Tău, cu pecetea Harului dumnezeiesc.

7. Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, iartă păcatele acestui popor care poartă numele Tău, cu pecetea Harului dumnezeiesc.

8. Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, iartă păcatele acestui popor care poartă numele Tău, cu pecetea Harului dumnezeiesc.

9. Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, iartă păcatele acestui popor care poartă numele Tău, cu pecetea Harului dumnezeiesc.

Sfânt, Sfânt, Sfânt ești Doamne Dumnezeul nostru, miluiește-ne pe noi, zidirea Ta cea căzută și ne curățește pe noi, cu îndurarea Ta, pentru Numele Tău cel Sfânt.

1. Doamne, deoarece Tu ai făcut cele deasupra crugului ceresc și ai zidit Biserica, Tu pe noi ne întărește întru dragostea Ta, căci Tu ești marginea doririlor și credincioșilor întărire, Unule iubitorule de oameni.

2. Doamne, deoarece Tu ai făcut cele deasupra crugului ceresc și ai zidit Biserica, Tu pe noi ne întărește întru dragostea Ta, căci Tu ești marginea doririlor și credincioșilor întărire, Unule iubitorule de oameni.

3. Doamne, deoarece Tu ai făcut cele deasupra crugului ceresc și ai zidit Biserica, Tu pe noi ne întărește întru dragostea Ta, căci Tu ești marginea doririlor și credincioșilor întărire, Unule iubitorule de oameni.

4. Doamne, deoarece Tu ai făcut cele deasupra crugului ceresc și ai zidit Biserica, Tu pe noi ne întărește întru dragostea Ta, căci Tu ești marginea doririlor și credincioșilor întărire, Unule iubitorule de oameni.

5. Doamne, deoarece Tu ai făcut cele deasupra crugului ceresc și ai zidit Biserica, Tu pe noi ne întărește întru dragostea Ta, căci Tu ești marginea doririlor și credincioșilor întărire, Unule iubitorule de oameni.

6. Doamne, deoarece Tu ai făcut cele deasupra crugului ceresc și ai zidit Biserica, Tu pe noi ne întărește întru dragostea Ta, căci Tu ești marginea doririlor și credincioșilor întărire, Unule iubitorule de oameni.

7. Doamne, deoarece Tu ai făcut cele deasupra crugului ceresc și ai zidit Biserica, Tu pe noi ne întărește întru dragostea Ta, căci Tu ești marginea doririlor și credincioșilor întărire, Unule iubitorule de oameni.

8. Doamne, deoarece Tu ai făcut cele deasupra crugului ceresc și ai zidit Biserica, Tu pe noi ne întărește întru dragostea Ta, căci Tu ești marginea doririlor și credincioșilor întărire, Unule iubitorule de oameni.

9. Doamne, deoarece Tu ai făcut cele deasupra crugului ceresc și ai zidit Biserica, Tu pe noi ne întărește întru dragostea Ta, căci Tu ești marginea doririlor și credincioșilor întărire, Unule iubitorule de oameni.

Sfânt, Sfânt, Sfânt ești Doamne Dumnezeul nostru, miluiește-ne pe noi, zidirea Ta cea căzută, și ne curățește pe noi cu îndurarea Ta, pentru Numele Tău cel Sfânt.

1. Doamne, Dumnezeul meu, bucuria mea, dăruiește-mi să mă bucur de milostivirea Ta.

2. Doamne, Dumnezeul meu, bucuria mea, dăruiește-mi să mă bucur de milostivirea Ta.

3. Doamne, Dumnezeul meu, bucuria mea, dăruiește-mi să mă bucur de milostivirea Ta.

4. Doamne, Dumnezeul meu, bucuria mea, dăruiește-mi să mă bucur de milostivirea Ta.

5. Doamne, Dumnezeul meu, bucuria mea, dăruiește-mi să mă bucur de milostivirea Ta.

6. Doamne, Dumnezeul meu, bucuria mea, dăruiește-mi să mă bucur de milostivirea Ta.

7. Doamne, Dumnezeul meu, bucuria mea, dăruiește-mi să mă bucur de milostivirea Ta.

8. Doamne, Dumnezeul meu, bucuria mea, dăruiește-mi să mă bucur de milostivirea Ta.

9. Doamne, Dumnezeul meu, bucuria mea, dăruiește-mi să mă bucur de milostivirea Ta.

Sfânt, Sfânt, Sfânt ești Doamne Dumnezeul nostru, miluiește-ne pe noi, zidirea Ta cea căzută, și ne curățește pe noi cu îndurarea Ta, pentru Numele Tău cel Sfânt.

1. Bucură-te bucuria noastră, Născătoare de Dumnezeu Fecioară, bucuria tuturor scârbiților, acoperă-ne pe noi de tot răul cu cinstitul tău Acoperământ.
2. Bucură-te bucuria noastră, Născătoare de Dumnezeu Fecioară, bucuria tuturor scârbiților, acoperă-ne pe noi de tot răul cu cinstitul tău Acoperământ.
3. Bucură-te bucuria noastră, Născătoare de Dumnezeu Fecioară, bucuria tuturor scârbiților, acoperă-ne pe noi de tot răul cu cinstitul tău Acoperământ.
4. Bucură-te bucuria noastră, Născătoare de Dumnezeu Fecioară, bucuria tuturor scârbiților, acoperă-ne pe noi de tot răul cu cinstitul tău Acoperământ.
5. Bucură-te bucuria noastră, Născătoare de Dumnezeu Fecioară, bucuria tuturor scârbiților, acoperă-ne pe noi de tot răul cu cinstitul tău Acoperământ.

6. Bucură-te bucuria noastră, Născătoare de Dumnezeu Fecioară, bucuria tuturor scârbiților, acoperă-ne pe noi de tot răul cu cinstitul tău Acoperământ.
7. Bucură-te bucuria noastră, Născătoare de Dumnezeu Fecioară, bucuria tuturor scârbiților, acoperă-ne pe noi de tot răul cu cinstitul tău Acoperământ.
8. Bucură-te bucuria noastră, Născătoare de Dumnezeu Fecioară, bucuria tuturor scârbiților, acoperă-ne pe noi de tot răul cu cinstitul tău Acoperământ.
9. Bucură-te bucuria noastră, Născătoare de Dumnezeu Fecioară, bucuria tuturor scârbiților, acoperă-ne pe noi de tot răul cu cinstitul tău Acoperământ.

Sfânt, Sfânt, Sfânt ești Doamne Dumnezeul nostru, miluiește-ne pe noi, zidirea Ta cea căzută, și ne curățește pe noi, cu îndurarea Ta, pentru Numele Tău cel Sfânt.

1. Toți sfinții, rugați-vă lui Dumnezeu pentru noi.
2. Toți sfinții, rugați-vă lui Dumnezeu pentru noi.
3. Toți sfinții, rugați-vă lui Dumnezeu pentru noi.
4. Toți sfinții, rugați-vă lui Dumnezeu pentru noi.

5. Toți sfinții, rugați-vă lui Dumnezeu pentru noi.

6. Toți sfinții, rugați-vă lui Dumnezeu pentru noi.

7. Toți sfinții, rugați-vă lui Dumnezeu pentru noi.

8. Toți sfinții, rugați vă lui Dumnezeu pentru noi.

9. Toți sfinții, rugați-vă lui Dumnezeu pentru noi.

Apoi se rostește „Tatăl nostru" (o dată). „Născătoare de Dumnezeu, Fecioară bucură-te." (o dată).

Și:

„Să învie Dumnezeu și să se risipească vrăjmașii Lui. Să fugă de la fața Lui cei ce L urăsc pe Dânsul. Să piară cum piere fumul; cum se topește ceara de fața focului, așa să piară diavolii de la fața celor ce-L iubesc pe Dumnezeu și se însemnează cu semnul crucii și zic cu veselie: «Bucură-te, Preacinstită și de viață făcătoare Cruce a Domnului, care alungi pe draci cu puterea Celui ce s-a răstignit pe tine, a Domnului nostru Iisus Hristos și s-a pogorât la iad și a călcat puterea diavolului, și te-a dăruit nouă pe tine, cinstită crucea Sa, spre alungarea a tot pizmașului. O, Preacinstită și de viață făcătoare Cruce a Domnului, ajută-mi

cu Sfânta Doamnă Fecioară, Născătoare de Dumnezeu și cu toți sfinții în veci». Amin!"

Explicație:

La prima rugăciune medităm la Patimile Domnului.

La a 2-a rugăciune medităm la Învierea Domnului.

La a 3-a rugăciune medităm la Pogorârea Duhului Sfânt.

La a 4-a rugăciune medităm la viața obștii Bisericii Creștine Ortodoxe.

La a 5-a rugăciune medităm la viața obștii Bisericii Creștine Universale.

La a 6-a rugăciune medităm la Biserica Cerească.

La a 7-a rugăciune medităm, manifestându-ne încrederea în ajutorul lui Dumnezeu, și bucuria împlinirii celor evocate anterior în rugă.

La a 8-a rugăciune medităm, după învățătura dogmatică a Bisericii Ortodoxe, și ne manifestăm încrederea în ajutorul ce-l obținem prin rugăciunile Maicii Preasfinte.

La a 9-a rugăciune evocăm pe toți Sfinții.

În sfârșit, evocăm puterea lui Dumnezeu ce se arată prin puterea Sfintei Cruci împotriva vrăjmașilor diavoli.

CUVÂNT DESPRE RUGĂCIUNE

Astăzi se sărbătorește Sfântul Grigorie Palama, teologul rugăciunii. Într-o vreme foarte grea, de răspântii pentru rugăciune, mai ales pentru rugăciunea lui Iisus, când erau multe diferende și multe critici nedrepte în Muntele Athos, apare acest mare teolog, din partea lui Dumnezeu, care, prin înțelepciunea sa, prin harul Sfântului Duh mai ales, a dat lămuriri foarte limpezi în ce constă această rugăciune de unire a omului cu Dumnezeu. Și este așezată această pomenire a Sfântului Grigorie Palama, ca și pomenirea Sfântului Apostol Filip, unul dintre cei doisprezece Apostoli, la începutul Postului Mare.

În acest post mai ales, ca și în celălalt timp al vieții, avem nevoie de rugăciune. Postul are nevoie de rugăciune și rugăciunea are nevoie de post. Altfel, fără frățească comuniune dintre aceste două noțiuni, viața noastră ar șchiopăta. Și, de aceea, voi încerca să vă spun câteva cuvinte despre rugăciune.

Sfântul Apostol Pavel spunea contemporanilor săi că, pe lângă alte fapte

bune pe care trebuie să le săvârșească creștinul în viața sa pământească, rugăciunea nu trebuie să-i lipsească și acest sfat ni-l dă zicând: „Rugați-vă neîncetat!".

După cum știm, Dumnezeu este Duh și este prezență. „Eu sunt Cel ce sunt!", spune Dumnezeu proorocului Moise în fața Rugului aprins din Sinai. Nu este bucurie mai mare decât comuniunea noastră cu Dumnezeu prin rugăciune.

Ce este rugăciunea?

Știm cu toții. În *Filocalia* (*Culegere din scrierile Sfinților Părinți care arată cum se poate omul curăți, lumina și desăvârși*), aflăm că rugăciunea înseamnă vorbirea minții noastre cu Dumnezeu. Dumnezeu este Duh, este Minte, este Înțelepciune. Deci tot cu această latură a vieții noastre comunicăm cu Dumnezeu prin rugăciune.

Când ne rugăm lui Dumnezeu, când dialogăm cu El, când Îi spunem păsurile noastre și Îl rugăm să ne ajute în necazurile noastre, se cuvine să lepădăm din minte toată grija cea lumească, așa cum se cântă în biserică imnul heruvimilor, în timpul ieșirii cu Sfintele Daruri.

Să cugetăm numai la Dumnezeu. Să nu ne rugăm numai cu buzele, iar mintea să fie departe de cuvintele rugăciunii. „Cum puteți pretinde lui Dumnezeu să ia aminte la rugăciunile voastre – ne întreabă un sfânt părinte, Sfântul Ciprian al Cartaginei – dacă voi înșivă nu luați aminte la rugăciunile voastre?" Nu știți ce spuneți! Adeseori mintea, în timpul rugăciunii, colindă netrebnic pe alte plaiuri ale vieții, iar rugăciunile sunt spuse numai cu buzele: cu ochiul urmărim textul, iar mintea colindă pe alte plaiuri, în păcat și în necuviință!

Rugăciunea trebuie făcută cu evlavie, cu inima curată. Ea cere o anumită pregătire, frate, și supravegherea simțurilor noastre. Proorocul Moise n-a putut să se apropie de Rugul Aprins din Sinai decât după ce și-a lepădat încălțămintea picioarelor sale. „Dezleagă încălțămintea picioarelor tale, striga din Rug Dumnezeu, pentru că locul pe care te afli este sfânt!"

Orice loc în care ne rugăm este un loc sfânt, unde Dumnezeu este de față. De aceea trebuie să fim și noi gata. Receptorul vieții noastre lăuntrice să fie deschis pentru această

convorbire a vieții noastre cu Dumnezeu. Să ne străduim ca, înainte de a începe rugăciunea, să ne pregătim, să izgonim din inima noastră orice gând pătimaș, căci inima noastră este templu al Duhului Sfânt, ne spune marele Apostol Pavel. Și trebuie să-i acordăm cinstea cuvenită ca astfel să ascultăm de Mântuitorul care ne îndeamnă zicând: „Iar tu, când te rogi, intră în cămara ta, închide ușa și roagă-te Tatălui tău Care este în ascuns – totdeauna este Dumnezeu de față, însă este ascuns de ochii trupești – și-ți va răsplăti ție la arătare.".

Cămara este inima, simțurile sunt poarta. De aceea trebuie bine zăvorâte, căci prin ele vine sminteala în timpul rugăciunilor noastre. Prin această ușă, prin această poartă a vieții noastre.

Rugăciunea trebuie făcută cu stăruință. Să nu ne descurajăm când ni se întâmplă ca rugăciunea să fie neascultată, ci să stăruim. Avem în Sfânta Evanghelie multe exemple de stăruință în rugăciune. Să ne aducem aminte de acea femeie păgână, acea canaaneancă din partea de nord a Țării Sfinte, ce striga disperată în urma Mântuitorului să o vindece pe fiica ei care era îndrăcită. Iisus Mântuitorul parcă nu aude, dar până la urmă îi vindecă fiica și încă de la distanță.

Să ne aducem aminte de Bartimeu, fiul lui Timeu, acel orb din Ierihon. Lumea îi cerea să tacă, dar el, dimpotrivă, striga și mai tare. Și Iisus, Care îl auzea, i-a tămăduit orbirea lui.

Ne putem întreba când ne împlinește Dumnezeu mai repede rugăciunile noastre? Și răspunsul este în mai multe chipuri: când rugăciunea noastră este însoțită de post, de milostenie și de viață fără prihană. Milostenia și postul sunt cele două aripi ale rugăciunii.

Aceste trei etape bune, rugăciunea, postul și milostenia, se întrepătrund și se ajută între ele pentru folosul nostru. De asemenea, rugăciunile noastre sunt foarte repede ascultate când luăm în ajutor pe Maica Domnului și pe sfinții lui Dumnezeu, prietenii lui Dumnezeu, și când aceste rugăciuni sunt făcute de mai mulți credincioși împreună.

Sfântul Apostol Petru a fost închis de Irod în temniță, cu picioarele în butuci, iar rugăciunile neîncetate, făcute înaintea lui Dumnezeu de mulți credincioși pentru dânsul, au fost atât de puternice, încât Dumnezeu a trimis un înger din cer și, în chip minunat, a eliberat pe Petru din temniță.

Așadar, adeseori Dumnezeu răspunde rugăciunilor noastre. Sunt însă și cazuri, destul de multe, când El nu primește rugăciunile noastre. Și pentru ce? Pentru că mulți, așa cum am mai spus, se roagă numai cu buzele, iar mintea lor colindă pretutindeni, nefiind atenți la cuvintele rugăciunii. Mântuitorul nostru mustră o astfel de rugăciune zicând: „Poporul acesta se apropie de Mine numai cu gura, Mă cinstește numai cu buzele, iar inima lor este departe de Mine.". Și, de asemenea, Dumnezeu nu ascultă rugăciunile noastre atunci când ne rugăm rău sau cerem ceva păgubitor chiar pentru propria noastră viață fără să ne dăm seama.

Astfel, cineva pe care-l cunosc, fiind în închisoare, cerea mereu să fie scos la munci, tot în închisoare. Însă la muncă afară, sub cerul liber. Pentru că viața din închisoare îi devenise foarte grea și insuportabilă.

Cei în drept îi amânară mereu răspunsul la cererea lui, care s-a produs mai târziu. S-a convins însă că Dumnezeu nu i-a lăsat să-i accepte cererea pentru motivul următor: mulți din cei care plecaseră la munca câmpului, la munca silnică, sub presiunile închisorii, au murit acolo, în închisoare, în baracă, la câmp sau în Deltă. Iar cei mai mulți, aproape toți, s-au întors bolnavi la celulele lor din închisoare. Așa că

Dumnezeu nu-i asculta cererea atunci când i-o cerea el. Putea să moară acolo. Neascultându-i cererea, Dumnezeu i-a lungit viața.

Prin urmare, așa se întâmplă când cerem și nu primim: Dumnezeu, Care știe precis tot cursul vieții noastre, de când ne naștem și până murim, știe ce ne trebuie și ce nu ne trebuie, ce-i de folos și ce este potrivnic nouă. De aceea, Dumnezeu, știind cu atotștiința Lui, face așa cum este mai bine pentru viața noastră. Chiar dacă suntem păcătoși, Dumnezeu tot ne iubește și ne vrea binele. Sunt fel de fel de împrejurări când Dumnezeu ne vrea binele, neascultând rugăciunile noastre când sunt păgubitoare pentru suflet.

Să-I cerem lui Dumnezeu sănătate trupească și sufletească. Să-I cerem luminarea minții și înțelepciune, pentru a nu greși calea către El. Să-I cerem bunătate sufletească și smerenia inimii, căci spune Domnul: „Învățați-vă de la Mine că sunt blând și smerit cu inima și veți afla odihna sufletelor voastre.". Să-I cerem dreapta socoteală în tot ce facem, având convingerea că atunci când vom muri, vom da seamă înaintea judecății lui Dumnezeu de felul cum ne-am trăit viața pe pământ. Să-I cerem râvna pentru citirea Sfintei Scripturi, înțelegerea ei și împlinirea poruncilor lui Dumnezeu.

Să-I cerem harul Duhului Sfânt și mântuirea sufletelor noastre. Să-I cerem lui Dumnezeu ceea ce este vrednic de El și cele pe care El ni le poate da. Numai El ni le poate da. Să-i cerem ajutor ca, în toată viața noastră, să căutam mai întâi Împărăția lui Dumnezeu și dreptatea Lui și toate celelalte se vor adăuga nouă. Asta să-I cerem lui Dumnezeu în rugăciunile noastre!

Sunt mulți oameni care nu se roagă. Socotesc netrebnică această practică a vieții creștinești și omenești.

Cel care nu se roagă este foarte ușor poticnit și cade în ispită și în păcate, neavând nici o legătură cu Dumnezeu. Cel care nu se roagă n-are nici o putere în lupta cu ispitele vieții. El este ca un ostaș fără armă, ca o pasăre fără aripi, ca o trestie care se clatină încotro bate vântul. Numai către Dumnezeu nu se pleacă să L întrebe și să-I slujească.

Este ca un pește pe uscat, ne spune Sfântul Ioan Gură de Aur.

Sfântul Ambrozie al Mediolanului zice: „Cel care nu se roagă zace în împărăția materiei, nu este scris în cartea vieții din ceruri și nu are loc în Împărăția lui Dumnezeu.". La judecata lui Dumnezeu nu scapă nimeni. Li se

va spune: „Nu te cunosc pe tine!" și e vai de cel ce va primi acest răspuns.

Prin rugăciune se poate dobândi de la Dumnezeu orice ai cere, numai să fie vrednice de Dumnezeu rugăciunile noastre. Trebuie, însă, ca rugăciunea să fie făcută cu inima curată, cu stăruință și cu smerenie. Însuși Mântuitorul Hristos ne făgăduiește acest lucru când zice: „Toate câte veți cere întru rugăciune, crezând, veți lua.". Și iarăși: „Cereți și se va da vouă.". Cine se roagă din toată inima, adâncind cuvintele rugăciunii, pe lângă împlinirea cererii sale, va dobândi și o pace lăuntrică pe care nu i-o poate da lumea, acea pace făgăduită de Iisus Hristos Mântuitorul, când a spus: „Pacea Mea dau vouă, nu precum dă lumea vă dau Eu." (Ioan 4, 27). Și simțim atunci o siguranță că nu suntem singuri pe lume, numai cu oamenii, ci cu noi este Dumnezeul părinților noștri, care ne ocrotește și ne apără în viața noastră pământească.

Se întâmplă uneori că Dumnezeu nu împlinește numaidecât și îndată rugăciunile noastre. Cum am mai spus, Sfânta Monica, mama Fericitului Augustin, 18 ani s-a rugat lui Dumnezeu să întoarcă pe fiul său, Augustin, la Dumnezeu. Stăruința ei în

rugăciune I-a plăcut lui Dumnezeu. Și El i-a împlinit-o cu adevărat, întorcând pe fiul ei la credință, dar nu oricum, ci înzestrat cu toate frumusețile harului care împodobeau sfânta lui viață.

Pentru că nu știm dacă toate rugăciunile noastre ne sunt de folos, totdeauna este bine să încheiem rugăciunea noastră cu aceste cuvinte: „Doamne, Care știi toate, ajută-ne ca rugăciunea pe care o fac înaintea Ta să se împlinească după voia Ta cea sfântă! Doamne, facă-se Voia Ta în viața mea!".

DESPRE RUGĂCIUNEA LUI IISUS

Frați creștini, pe lângă acest mod de rugăciune despre care am vorbit până acum mai este un fel de rugăciune de chemare a numelui Domnului, numita rugăciune a lui Iisus, rugăciunea minții sau rugăciunea inimii. Este o rugăciune scurtă, plină de putere, care vine de la Mântuitorul Hristos și de la Sfinții Apostoli, cuprinsă în aceste cuvinte: „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!"

Această rugăciune scurtă o putem spune oriunde și oricând, stând sau mergând – și în viața modernă, în această grabă a vieții, când n-avem timp de rugăciune îndelungă – în camera noastră, în fața icoanelor și a candelei aprinse. Putem spune această rugăciune în orice loc și în orice timp din viața noastră, și în școală, și în magazin, și în fabrici, și în ateliere, o putem rosti în taina inimii noastre. Și Iisus Hristos, Care-i prezent în viața noastră întotdeauna, ne ascultă această rugăciune, care este închinată numelui Lui plin de putere.

Multora dintre dumneavoastră această rugăciune vă este cunoscută. Cunosc persoane multe, tineret mai ales, dar și mai în vârstă, care o spun și sunt avansați în rugăciune. M-am bucurat foarte mult ori de câte ori am auzit despre asemenea persoane.

Noi avem temeiul în cuvintele Mântuitorului, Care zice: „Orice veți cere de la Tatăl în Numele Meu, voi face, ca să se mărească Tatăl întru Fiul". Și iarăși: „De veți cere ceva în numele Meu, Eu voi face.".

Această rugăciune se numește Rugăciunea lui Iisus, pentru că în miezul ei este numele Domnului nostru Iisus Hristos, nume plin de putere, așa cum am mai spus. Rugăciunea inimii se mai numește și rugăciunea minții. A minții, pentru că în prima ei fază se rostește cu mintea, și a inimii pentru că după multă vreme de rostire a rugăciunii acesteia, atentă rugăciune cu mintea, coboară în inimă. Ea este, de obicei, rugăciunea care este la îndemâna oricui și se poate rosti în două feluri: așa cum vorbim, mai ales când lucrăm ceva sau când mergem, și în ritmul respirației, când stăm pe un scăunel având capul puțin aplecat spre stânga și cu două degete de la mâna dreaptă ținute ușor peste haină, deasupra locului inimii, pe partea stângă, și așa rostim rugăciunea aceasta: tare, șoptit sau încet.

Rugăciunea lui Iisus, de chemare a numelui Domnului, se cere a fi rostită neîncetat, ziua și noaptea și în orice loc și în orice lucrare ne-am afla. Practic însă, mai ales pentru începători, este greu a fi rostită neîncetat. Și de aceea ea poate fi rostită alternativ cu cele șapte Laude ale Bisericii, din care este bine să nu lipsească Rugăciunile dimineții și Rugăciunile de seară, Paraclisul și Acatistul Maicii Domnului și, de asemenea, Acatistul Mântuitorului, care este legat de numele Domnului, cu toate atributele aduse Mântuitorului Hristos în cadrul rugăciunii obștești.

Mai ales pentru personalul mănăstiresc este bine ca rugăciunea minții să fie rostită de patru-cinci ori pe zi, câte cincisprezece minute de fiecare dată. Dar, fără îndoială, această rugăciune poate fi rostită și de laici, de oricare dintre dumneavoastră, după râvna fiecăruia, măcar de trei ori din cele 24 de ore, de câte cincisprezece minute măcar de fiecare dată. Această rugăciune se cere să fie rostită des, ca să se poată înfige în inima noastră, în centrul ființei noastre.

Și încă un lucru trebuie să mai avem în vedere: când rostim rugăciunea, să fim atenți ca fiecare cuvânt al rugăciunii să cadă pe locul de deasupra inimii, cu două degete deasupra inimii de carne, deasupra inimii fiziologice.

Acest loc al inimii, găsit de Sfinții Părinți, marii rugători ai rugăciunii acesteia, este centrul duhovnicesc al ființei noastre omenești și este deasupra inimii carnale.

Această sfântă rugăciune se cuvine să fie făcută cu binecuvântarea și sub supravegherea duhovnicului, care de obicei o și practică. Ea are menirea să ne ajute a ne curăța mintea și inima de gândurile și de poftele netrebnice, lucru ce nu se poate înfăptui decât cu chemarea numelui Domnului, chemarea deasă a acestui nume, care, ca un foc ceresc, arde asemenea necurățiile noastre interioare.

Scopul ultim al acestei sfinte rugăciuni este de a coborî mintea în inimă, de a unifica aceste două centre ale ființei omenești, mintea și inima, de a realiza un acord desăvârșit între inimă și minte. Căci de obicei omul gândește ceva, dar simte altceva. Vorbește de bine pe cel ce stă în fața lui, iar în mintea, în inima lui, în adâncurile lui, îl hulește.

Când unim aceste centre, mintea și inima, omul devine o unitate duhovnicească și atunci el este întreg, așa cum l-a făcut Dumnezeu, om cu adevărat deplin. Prin rugăciunea lui Iisus se realizează idealul sfânt al vieții noastre omenești. Până să atingem însă

acest ultim scop, de înnobilare, de sfințire a noastră lăuntrică, de unificare a ființei noastre omenești sfâșiate de patimi, avem nevoie de o severă lucrare de despătimire, de o luptă cu noi înșine – care nu este deloc ușoară – pentru izgonirea răului din minte și din inimă, pentru adunarea minții care se risipește în timpul rugăciunii, cum am mai spus.

Dacă nu am fi ajutați de sus în aceste eforturi, lupta noastră cu noi înșine ar fi aproape zadarnică. Dar, spre mângâierea și întărirea noastră, avem în ajutor experiența și sfaturile Sfinților Părinți – aflate în cărțile lor și în Viețile Sfinților, în literatura aceasta a sfinților părinți, rugători mai ales – și în tainele Sfintei Biserici, îndeosebi Taina Spovedaniei și, cu dezlegarea duhovnicului, primirea Sfintei Împărtășanii.

Dar pe lângă toate acestea, avem ajutorul nemijlocit al Mântuitorului nostru Iisus Hristos, prin chemarea Sfântului Său nume, rostind cât mai des pe drumurile vieții noastre rugăciunea pe care am spus-o: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!”.

Și chiar dacă marea bucurie a coborârii minții în inimă întârzie, căci aceasta se

produce numai cu ajutorul lui Dumnezeu și când vrea Dumnezeu și harul Său din noi înșine, strădania noastră sinceră și statornică de chemare deasă a numelui Domnului este de mare folos.

Astfel, prin ea, prin această rugăciune slăbănoagă, așa cum ni se pare că este ea, dobândim simțul prezenței lui Dumnezeu în viața noastră. Simțim că nu suntem singuri, numai cu oamenii, simțim că El este de față. Simțim ajutorul Lui real în viața noastră în răbdarea ispitelor și a necazurilor. Simțim că ne întărește în credință, că ne sporește dragostea față de Dumnezeu și de aproapele, ne luminează mintea să înțelegem, să adâncim, să cugetăm la Sfintele Scripturi. Ne ajută să înțelegem că bucuriile cerești sunt infinit mai mari și mai frumoase decât bucuriile pământești. Ne ajută și ne întărește să împlinim cu fapta voia lui Dumnezeu în viața noastră.

Toate aceste binefaceri cerești sunt ca o arvună pentru intrarea noastră în legătură cu Hristos, cu harul lui Dumnezeu, gustând câte puțin, încă fiind în această viață, din bucuriile și starea fericită de dincolo, pe cât ne este cu putință nouă, oamenilor.

Să ne ajute Bunul Dumnezeu să atingem și acest sfânt ideal de unire a minții cu inima, de fapt unirea noastră cu Dumnezeu. Atunci lupta cu noi înșine se ușurează, sfânta rugăciune se rostește neîncetat în inimă, ziua și noaptea, după cuvântul din *Cântarea cântărilor*, care spune: „Eu dorm, dar inima mea veghează.”. Bucuriile duhovnicești întrec orice bucurii pământești. Dragostea de Dumnezeu, a Sfintei Sale porunci, este cu adevărat mare, cu greu de tălmăcit în cuvinte omenești!

Până atunci, însă, să rostim cu smerenie, cu stăruință și cu dragoste, cu timp și fără timp, cu încredere în Dumnezeu și cu dor această sfântă rugăciune: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!”.

Amin.

CUVÂNT DESPRE RUGĂCIUNE ȘI DESPRE RUGĂCIUNEA INIMII*

Sărbătorim în chip deosebit ziua de astăzi; păstorul nostru sufletesc, Prea Fericitul Părinte Patriarh, împlinește acum zece ani de patriarhat.

De dimineață, după ce s-a slujit Sfânta Liturghie la Catedrala Patriarhală, s-au ținut mai multe cuvântări importante care au arătat toată truda, tot amarul și toate roadele frumoase apărute în acești zece ani, prin grija, prin echilibrul, prin înțelepciunea Părintelui Patriarh Teoctist.

Cu acest prilej, vă rog să închinați un gând și o rugăciune în seara aceasta pentru anii ce vin. Dumnezeu să-l ocrotească și să-l țină în fruntea Bisericii, pentru că este un bun și adevărat părinte sufletesc. Să-i urăm cu adevărat, din toată inima, să trăiască întru mulți și fericiți, rodnici ani. În afara acestei sărbătoriri a Părintelui Patriarh, ziua de 14 noiembrie ne prilejuiește și un alt motiv de bucurie: prăznuirea Sfântului Grigorie Palama, teologul rugă-

*Conferință ținută de Arhim. Sofian Boghiu la invitația membrilor A.S.C.O.R.

ciunii, într-o vreme foarte grea pentru practicarea rugăciunii lui Iisus – când erau multe nedumeriri și multe critici nedrepte referitoare la o asemenea lucrare – apare acest mare teolog din partea lui Dumnezeu, care, prin înțelepciunea sa, prin harul Sfântului Duh mai ales, a lămurit foarte bine ce reprezintă această rugăciune care duce la unirea omului cu Dumnezeu.

De ce este așezată această pomenire a Sfântului Grigorie Palama la început de post?

După cum știți, de mâine dimineață intrăm în postul dinaintea Nașterii Mântuitorului. Și în post avem nevoie de multă rugăciune, la fel cum și rugăciunea este ajutată mult de post. Fără o comuniune între aceste două practici, viața noastră duhovnicească șchioapătă.

Așadar astăzi, la invitația fraților studenți din A.S.C.O.R. – mi-s frați sufletești –, iată-mă aici, în fața dumneavoastră, încercând să spun câteva cuvinte despre rugăciune.

Onorată asistență, Sfântul Apostol Pavel, vorbind despre importanța rugăciunii, ne dă acest sfat: „Rugați-vă neîncetat". După cum știți, Dumnezeu este duh și este prezență: „Eu sunt Cel ce sunt", spune Dumnezeu proorocului Moise în fața Rugului din Sinai. Și nu există o bucurie mai mare decât această comuniune a noastră cu Dumnezeu Cel Viu, prin rugăciune.

Ce este rugăciunea?

Știm cu toții. Când am început cuvântul de aici, eram deja în rugăciune. Se cânta Paraclisul Maicii Domnului de la Mănăstirea Putna. În *Filocalie* citim că rugăciune înseamnă „vorbirea minții noastre cu Dumnezeu".

Când ne rugăm, când îi spunem păsurile noastre lui Dumnezeu și îi cerem să ne ajute în necazuri, se cuvine să depărtăm din minte toată grija cea lumească – așa cum se cântă în timpul Liturghiei, la Heruvic – și să cugetăm numai la El.

Vorbim cu însuși Dumnezeu! Nu este bine să ne rugăm doar cu buzele, iar mintea să fie departe de cuvintele rugăciunii. Asta înseamnă necuviință și păcat. „Cum puteți pretinde lui Dumnezeu să ia aminte la rugăciunile voastre – ne întreabă un Sfânt Părinte – dacă voi înșivă nu luați aminte la rugăciunile voastre? Nu știți ce spuneți!"

Rugăciunea făcută cu evlavie, cu inimă curată cere o anumită pregătire, frați studenți, cere supravegherea simțurilor noastre. Moise proorocul n-a putut să se apropie de Rugul Aprins din Sinai decât după ce și-a depărtat toată încălțămintea din picioarele sale.

„Dezleagă toată încălțămintea din picioarele tale – spunea Dumnezeu din Rug – pentru că locul pe care te afli este sfânt."

Aproape orice loc unde ne rugăm este sfânt, deoarece Dumnezeu e de față într-un

chip tainic. De aceea suntem și noi gata ca acest reflector lăuntric al vieții noastre să fie deschis pentru convorbirea minții cu Dumnezeu. Ne străduim ca, înainte de a începe rugăciunea, să izgonim din inima noastră orice gând pătimaș, căci inima noastră este templu al Duhului Sfânt, cum ne spune marele Apostol Pavel.

Este folositor să-i acordăm rugăciunii cinstea cuvenită și astfel să ascultăm pe Mântuitorul care ne îndeamnă: „Iar tu, când te rogi, intră în cămara ta, închide ușa și roagă-L pe Tatăl tău, care este în ascuns.".

Totdeauna este Dumnezeu de față, însă este ascuns de ochii trupești. Cămara este inima, simțurile sunt poarta. De aceea, ele trebuie bine zăvorâte, căci prin acestea vine sminteala în timpul rugăciunilor.

Rugăciunea trebuie făcută cu stăruință, după cum avem multe exemple în Sfânta Evanghelie. Să ne aducem aminte de acea femeie păgână, acea canaaneancă care striga disperată în urma Mântuitorului ca să-i vindece fiica îndrăcită.

Deși Mântuitorul pare că nu o aude, până la urmă îi vindecă fiica și încă de la distanță. Să ne aducem aminte de Bartimeu, acel orb din Ierihon. Lumea îi cerea să tacă, dar el, dimpotrivă, striga și mai tare. Și Iisus, Care l-a auzit, i-a tămăduit orbirea lui.

Ne putem întreba: când împlinește Dumnezeu mai repede rugăciunile noastre? Răspunsul poate fi dat în mai multe chipuri. O cale sigură este atunci când rugăciunea noastră este însoțită de post, de milostenie și viață fără prihană. Milostenia și postul sunt aripi care înalță rugăciunea, așa cum am spus la începutul întâlnirii. Aceste trei fapte bune – rugăciunea, postul și milostenia – se întrepătrund și se ajută între ele pentru folosul nostru.

De asemenea, rugăciunile noastre sunt foarte repede ascultate când chemăm în ajutor pe Maica Domnului și pe sfinții (prietenii) lui Dumnezeu și când aceste rugăciuni sunt făcute de mai mulți credincioși împreună.

Sfântul Apostol Petru a fost închis de Irod în temniță, cu picioarele în butuci, iar rugăciunile neîncetate, făcute de mulți credincioși pentru dânsul înaintea lui Dumnezeu, au fost atât de puternice încât Dumnezeu a trimis un înger din Cer și în chip minunat l-a eliberat pe Sfântul Petru din temniță. Așa se întâmplă adeseori ca Dumnezeu să răspundă rugăciunilor noastre.

Sunt însă destul de multe cazuri când Dumnezeu nu împlinește rugăciunile noastre.

Din ce motiv?

Pentru că mulți, așa cum am spus, se roagă numai cu buzele, iar mintea lor colindă pretutindeni. Ne zboară atenția de la cuvintele

rugăciunii. Mântuitorul nostru îi mustră pe cei care au o astfel de rugăciune zicând: „Poporul acesta Mă cinstește numai cu buzele, iar inima lui e departe de Mine.".

De asemenea, Dumnezeu nu ne ascultă rugăciunile atunci când, fără să conștientizăm, cerem ceva care ar putea fi nefolositor pentru propria noastră viață. Astfel, o persoană pe care o cunosc, fiind în închisoare, cerea mereu să fie scoasă la muncă. Tot în închisoare, însă la muncă, afară, sub cerul liber. Pentru că viața în celulă devenise foarte grea și insuportabilă.

Dumnezeu amâna mereu răspunsul la cererea lui. Mai târziu s-a convins însă de ce nu-i era ascultată rugămintea: unii dintre cei care plecaseră la munca câmpului – sub presiunile închisorii, la munca silnică – au murit acolo, în baltă sau la câmp, sau în Deltă. Iar mulți, aproape toți, s-au întors bolnavi la celulele lor din temniță. Așa încât Dumnezeu nu i-a ascultat cererea atunci când se ruga pentru că putea să moară acolo.

Așa se întâmplă în unele cazuri atunci când îi cerem un lucru lui Dumnezeu și nu-l primim. Dumnezeu, Care știe precis tot cursul vieții noastre de când ne naștem și până murim, știe ce ne trebuie și ce nu ne trebuie, ce ne este de folos și ce nu ne este folositor.

De aceea, prin atotștiința și atotînțelepciunea Lui, face așa cum este mai bine pentru

viața noastră. Chiar păcătoși cum suntem, Dumnezeu tot ne iubește și ne vrea binele. Și în anumite împrejurări, Dumnezeu vrea să ne ajute, neascultând rugăciunile noastre care sunt păgubitoare pentru suflet.

Ce trebuie să-I cerem lui Dumnezeu în rugăciunile noastre? Pentru că mulți cer lucruri netrebnice. Să-I cerem sănătate trupească și sufletească, să cerem luminarea minții și înțelepciune, pentru a nu greși calea către Dumnezeu, să-I cerem bunătate sufletească și smerenia inimii. Să-I cerem dreaptă socoteală în tot ce facem și convingerea că atunci când vom muri, vom da seamă înaintea Judecății lui Dumnezeu de felul cum ne rânduim viața pe pământ. Să cerem râvnă pentru citirea Sfintelor Scripturi, înțelegerea lor și împlinirea poruncilor lui Dumnezeu. Să-I cerem lui Dumnezeu ceea ce vine din El și ceea ce El și numai El ne poate da.

Adică să-I cerem harul Duhului Sfânt și mântuirea sufletelor noastre. Să-I cerem marele dar de a ne vedea păcatele. Să-I cerem ajutor ca în toată viața noastră să căutăm mai întâi Împărăția lui Dumnezeu și dreptatea Lui și toate celelalte să ni le adauge nouă. Acestea toate să I le cerem lui Dumnezeu în rugăciunile noastre.

Ce se întâmplă cu cel care nu se roagă?

Din păcate sunt mulți oameni care nu se roagă, ei socotesc netrebnică această practică. Cel care nu se roagă se poticnește însă foarte

ușor și cade în păcat. Cel care nu se roagă nu este puternic în lupta cu stihiile vieții. El este ca un ostaș fără armă, ca o pasăre fără aripi sau ca o trestie care se pleacă încotro bate vântul, numai către Dumnezeu nu se pleacă să-L întrebe și să-L slujească. „Este ca un pește pe uscat", ne spune Sfântul Ioan Gură de Aur.

Iar Sfântul Ambrozie al Mediolanului adaugă: „Cel care nu se roagă zace în împărăția materiei, nu este scris în cartea vieții din Ceruri și nu are loc în Împărăția lui Dumnezeu. La Judecata lui Dumnezeu, de care nu scapă nimeni, lui i se va spune: Nu te cunosc pe tine! Și e vai de cel ce va primi acest răspuns!"

Care sunt foloasele rugăciunii?

Prin rugăciune se poate dobândi de la Dumnezeu orice îi cerem. Numai să fie vrednice de Dumnezeu rugăciunile noastre. Trebuie ca rugăciunea să fie făcută cu inimă curată, cu stăruință și cu smerenie. Însuși Mântuitorul Iisus Hristos ne făgăduiește împlinirea rugăminților noastre, atunci când zice: „Toate câte veți cere, rugându-vă cu credință, veți primi". Și iarăși: „Cereți și vi se va da".

Cine se roagă din toată inima, adâncind cuvintele rugăciunii, pe lângă împlinirea cererilor sale, dobândește pacea lăuntrică, pe care nu o poate dărui lumea – acea pace făgăduită de Domnul Iisus Mântuitorul Care spune: „Pace vă las vouă, pacea Mea o dau vouă, nu precum

dă lumea vă dau Eu.". Şi în acest fel simţim o siguranţă, simţim că nu suntem singuri pe lume – numai cu oamenii, ci cu noi este Dumnezeul părinţilor noştri Care ne ocroteşte şi ne apără în viaţa pământească.

Se întâmplă câteodată ca Dumnezeu să nu împlinească numaidecât rugăciunile noastre, după cum am spus. Sfânta Monica – mama Fericitului Augustin – 18 ani s-a rugat lui Dumnezeu ca să se întoarcă fiul său la credinţă. Stăruinţa ei în rugăciune I-a plăcut lui Dumnezeu. Şi El a ascultat-o cu adevărat, întorcând pe fiul ei la calea mântuirii, dar nu oricum, ci înzestrat cu toată frumuseţea trăirii creştine mlădiate de harul dumnezeiesc. Întrucât nu ştim dacă toate cererile noastre ne sunt de folos, totdeauna este bine să încheiem rugăciunea cu aceste cuvinte: „Doamne, Care ştii toate, ajută-ne ca rugăciunea pe care o facem înaintea Ta să se împlinească după voia Ta cea sfântă. Doamne, facă-se voia Ta în viaţa noastră.".

Onorată asistenţă, pe lângă toate aceste probleme despre care am vorbit până acum mai există un fel de rugăciune de chemare a numelui Domnului numită „rugăciunea lui Iisus", „rugăciunea minţii" sau „rugăciunea inimii". Trăirea profundă a acestei rugăciuni este însăşi esenţa vieţuirii creştine.

Este o rugăciune plină de putere – care vine de la Mântuitorul nostru şi de la Sfinţii

Apostoli – şi este cuprinsă în aceste cuvinte: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, păcătosul".

Această rugăciune este scurtă şi de aceea poate fi spusă oriunde şi oricând, stând sau mergând. În lumea modernă, în această grabă a vieţii când nu avem timp de rugăciune îndelungă în camera noastră, în faţa icoanei şi a candelei aprinse, putem spune această rugăciune în orice loc şi în orice timp din viaţa noastră: şi la şcoală, şi în magazin, în fabrici, în atelier, putem rosti această rugăciune în taina inimii noastre.

Iar Iisus Hristos, Care este prezent în viaţa noastră totdeauna, ne ascultă această rugăciune care este închinată numelui Lui, plin de putere.

Am auzit pe mulţi spunând că rugăciunea lui Iisus le este cunoscută. Ştiu multe persoane, tineri şi mai în vârstă, care spun această rugăciune, chiar sunt avansaţi în această rugăciune. M-am bucurat foarte mult ori de câte ori am aflat că există asemenea credincioşi.

În Sfânta Scriptură întâlnim următoarele cuvinte ale Mântuitorului: „Orice veţi cere de la Tatăl în numele Meu voi face, ca să se mărească Tatăl în Fiul.". Şi iarăşi: „De veţi cere ceva în numele Meu, Eu voi face.".

Această rugăciune se numeşte Rugăciunea lui Iisus, pentru că în mijlocul ei este numele Domnului nostru Iisus Hristos, nume plin de putere, aşa cum am spus.

Se numește rugăciunea minții deoarece, în prima ei fază, se rostește cu mintea; și a inimii, pentru că, după multă vreme de rostire atentă, rugăciunea se coboară în inimă, în centrul ființei noastre.

Rugăciunea lui Iisus se poate rosti în două feluri:

Așa cum vorbim, cum vorbesc eu acum, sau în gând – ori în ritmul respirației – când stăm pe un scăunel, avem capul puțin aplecat spre stânga și cu două degete de la mâna dreaptă ținute ușor peste haină deasupra locului inimii, rostim rugăciunea aceasta. Tare, șoptit sau în gând.

Rugăciunea de chemare a numelui Domnului se cere a fi rostită neîncetat, ziua și noaptea, în orice loc și în orice lucrare ne-am afla. Practic însă, mai ales pentru începători, este greu a fi rostită neîncetat și, de aceea, ea poate fi rostită alternativ cu alte rugăciuni din Ceaslov.

Atât pentru călugări, cât și pentru mireni, este bine ca rugăciunea minții să fie rostită de cel puțin trei-patru ori pe zi, câte cincisprezece minute de fiecare dată.

Încă un lucru trebuie să avem în vedere:

Când rostim rugăciunea, să fim atenți ca fiecare cuvânt al rugăciunii să cadă pe locul inimii duhovnicești – aici, unde v-am arătat cu cele două degete, deasupra inimii de carne, deasupra inimii fiziologice.

Acest loc, „descoperit" de Sfinții Părinți care erau mari rugători și aveau rugăciunea neîncetată, este centrul duhovnicesc al ființei noastre și se află puțin deasupra inimii carnale.

Rugăciunea lui Iisus se cuvine să fie făcută cu binecuvântarea și sub supravegherea duhovnicului, care, de obicei, o și practică. Ea are menirea să ne ajute să ne curățim mintea și inima de gânduri și de pofte netrebnice. Chemarea deasă a numelui Domnului arde ca un foc ceresc toate necurățiile noastre interioare.

Scopul ultim al acestei sfinte rugăciuni este de a coborî mintea în inimă, de a unifica aceste două centre ale ființei omenești – mintea și inima – realizând un acord desăvârșit între ele.

De obicei, omul gândește ceva, dar simte altceva. Când vorbește de bine pe celălalt care stă în fața lui, în mintea, în inima lui, în adâncurile lui, îl hulește. Când unim aceste centre – mintea și inima –, ele devin o unitate duhovnicească și atunci omul este întreg, așa cum l-a făcut Dumnezeu: om deplin. Prin rugăciunea inimii se realizează acest ideal sfânt al vieții noastre omenești.

Până să atingem însă acest ultim scop de înnobilare, de sfințire a noastră lăuntrică, de ridicare a ființei noastre omenești sfâșiate de patimi, avem nevoie de o severă lucrare de despătimire, de luptă cu noi înșine, – care nu

este deloc ușoară – de izgonire a răului din minte și din inimă și de adunare a minții care se risipește mereu în timpul rugăciunii, cum am mai spus.

Dacă nu am fi ajutați de sus în aceste eforturi, lupta noastră cu noi înșine ar fi aproape zadarnică. Dar, spre mângâierea și întărirea noastră, avem în ajutor experiența și sfaturile Sfinților Părinți, aflate în *Vietile Sfinților* și în toată această literatură patristică.

Dacă vrem să mergem pe calea despătimirii, vom avea ajutorul Mântuitorului nostru Iisus Hristos, prin chemarea sfântului Său nume, rostind cât mai des, pe drumul vieții noastre, rugăciunea, care am spus-o: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește mă pe mine, păcătosul".

Și chiar dacă marea bucurie a coborârii minții în inimă întârzie – aceasta se produce numai cu ajutorul lui Dumnezeu și când vrea Dumnezeu – strădania noastră sinceră și statornică prin chemarea deasă a numelui Domnului ne este de mare folos.

Prin această rugăciune – slăbănoagă așa cum este ea – dobândim simțul prezenței lui Dumnezeu în viața noastră. Simțim că nu suntem singuri, numai cu oamenii, simțim că El este de față, simțim ajutorul Lui real în viața noastră, în răbdarea ispitelor și a necazurilor, simțim cum această rugăciune ne întărește în credință, ne

sporește dragostea față de Dumnezeu și față de aproapele. Ne luminează mintea să înțelegem, să adâncim, să ne placă Sfintele Scripturi. Ne ajută să simțim că bucuriile cerești sunt infinit mai mari și mai frumoase decât bucuriile pământești.

Toate aceste binefaceri cerești sunt ca o arvună pentru intrarea noastră în comuniune cu Mântuitorul Hristos, cu harul lui Dumnezeu, gustând câte puțin în această lume din bucuriile și viața fericită de dincolo, pe cât este cu putință nouă, oamenilor.

Să ne ajute Bunul Dumnezeu să atingem și acest sfânt ideal de unire a minții cu inima, de fapt de unire a noastră cu Dumnezeu.

Atunci lupta cu noi înșine se ușurează, sfânta rugăciune se rostește neîncetat în inimă, ziua și noaptea, după cuvântul din *Cântarea Cântărilor*: „Eu dorm, dar inima mea veghează", iar bucuriile duhovnicești întrec orice bucurii pământești și dragostea lui Dumnezeu față de cine păstrează poruncile și cheamă neîncetat numele Său este cu adevărat mare, cu greu de tălmăcit prin cuvinte omenești.

Până atunci însă să rostim cu smerenie, cu stăruință și cu dragoste, cu timp și fără timp, cu încredere în Dumnezeu și cu dor această sfântă rugăciune: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă, pe mine, păcătosul!".

Amin.

GÂNDURI DESPRE RUGĂCIUNE

A ne ruga înseamnă a ne înălța spiritul și inima către Dumnezeu pentru a-I aduce laudele noastre, a-i expune grijile noastre și a-I implora ajutorul.

A ne înălța spiritul către Dumnezeu înseamnă a ne smulge din vârtejul treburilor omenești, a tuturor atracțiilor pământului, fie pur materiale, fie intelectuale, după gradul de cultură al fiecăruia. Orice bucurie a trupului și a spiritului trebuie înlăturată pentru a putea convorbi cu Dumnezeu și a ne dărui Lui în întregime.

A aduce laudă lui Dumnezeu înseamnă a recunoaște că toată ființa noastră este creată și-I aparține Lui. Deci ascultarea noastră o datorăm numai Lui, căci suntem opera Lui și trebuie să ne îndeplinim misiunea pe care ne-a încredințat-o El. Orice alt scop am vrea să atingem în viață, în afara voinței lui Dumnezeu, nu ne va aduce decât dezastru trupesc și spiritual. Noi suntem creați cu un scop bine

determinat de creatorul nostru și El ne-a pus la dispoziție toate mijloacele ca să-l atingem. Pentru mântuirea noastră El ne-a dăruit totul, chiar pe unicul său Fiu, pe Iisus Hristos, ca model de viață și descoperitor al voinței Sale. A fugi și a ne eschiva de la cunoașterea voinței lui Dumnezeu, în ceea ce privește sensul și scopul nostru în viață și a ne făuri unul personal, după aprecierea noastră, înseamnă a ne condamna singuri la moarte veșnică. Astfel deci, pe bună dreptate, suntem datori să aducem laudele și mulțumirile noastre Celui ce ne-a creat și nu ne-a lăsat pradă propriilor fantezii, conducându-ne în mod greșit, ci, din contră, ne-a arătat clar și precis calea de urmat prin legile sale. Mai mult, ne-a trimis și modelul unic, minunat, născut ca și noi din carne și sânge și având aceleași cerințe ca ale noastre, pe care le-a demonstrat în mod palpabil cum trebuie să le rezolvăm.

Cine îl are pe Iisus ca model în toate acțiunile vieții lui, acela și-a găsit sensul vieții și pacea sufletului său.

Recunoștința noastră față de Creator trebuie să fie nesfârșită. Toate popoarele lumii, chiar și cele barbare, simt necesitatea rugăciunii de adorare, care este de fapt fondul oricărui cult religios.

A cere lui Dumnezeu cele ce sunt necesare corpului nostru este alt obiectiv al rugăciunilor noastre. Acest corp, care deși este o capodoperă a Maestrului Creator, totuși, în urma neascultării față de voința Stăpânului, și-a pierdut starea de fericire veșnică în care a fost orânduit la început și pe care altfel ar fi putut să și-o păstreze. Uneltirile diavolului însă l-au determinat să-și satisfacă dorințele și poftele personale, călcând voința și porunca Creatorului, așa cum de altfel face acum întreaga omenire, ca o moștenitoare credincioasă a primului și neascultătorului ei reprezentant. Astfel, de la primul act de neascultare al omului, a intrat în lume moartea și suferința. Corpul nostru se zbuciumă în zadar, căci destinul lui este implacabil, dreptatea Creatorului trebuie să aibă loc.

Ferice de cei ce-și descoperă sufletul și spiritul, de cei ce au ajuns la concluzia evidentă că, în afară de corpul lor pieritor, ei posedă această comoară ce nu va pieri o dată cu trupul lor, ci, din contră, întocmai ca un prizonier captat în lanțuri, e dornic de adevăr și de lumină, suspină după revenirea lui la prima stare de fericire și simte că aceasta se va întâmpla numai cu ajutorul mijloacelor pe care însuși Creatorul i le-a pus la dispoziție. Rugăciunea neîncetată către Cel care ne-a făcut,

invocarea ajutorului Său în lupta cu materia coruptă din noi este singura noastră cale sigură de urmat și singura consolare.

Rugăciunea devine familiară și ușor de făcut atunci când este zilnică, puterea obișnuinței îi dă ușurință.

Trebuie să-L considerăm pe Dumnezeu prezent lângă noi, să vorbim cu El în mod sincer, fără falsitate și să ascultăm în tăcere ceea ce El ne răspunde întotdeauna în conștiința noastră. El ne ascultă întotdeauna cu răbdare și ia aminte în cererile noastre atunci când venim la El sinceri și cu inima deschisă, așa cum crește El.

Postul curățește ochiul, rugăciunea curățește mintea. Aici nu vorbim de rugăciuni care cer lucruri materiale, nici de rugăciunea care dă drumul închipuirii, după cum nu vorbim nici de rugăciunea liturgică, ci numai de rugăciunea minții. La intrarea în călugărie, rugăciunea vameșului, completată poate chiar de Iisus, e numită deodată cu metaniile „Sabia Duhului Sfânt". Rugăciunea minții este „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul".

Cu numele lui Iisus spus întâi cu gura, apoi cu mintea pătrundem din afară

spre înăuntrul nostru către Iisus, Care la rugăciunea noastră bate război cu potrivnicul din gânduri și ne izbăvește de asupririle patimilor.

Rugăciunea minții sau rugăciunea inimii are temeiul acesta, descoperit de însuși Iisus, că fără Mine nu puteți face nimic în privința izbăvirii de patimi, deci în privința mântuirii.

Rugăciunea minții are și stări superioare, când, izbăvindu-se patimile, se deapănă de la sine fără cuvinte, într-o nesfârșită dragoste de Dumnezeu, de oameni și de toată făptura.

Rugăciunea minții este sabia Duhului care taie gândurile rele cu Numele lui Iisus. Propriu-zis, Iisus ne izbăvește neîncetat de lupta potrivnică: cu Numele lui Hristos Iisus batem pe vrăjmași. Căci armă mai puternică asupra diavolului ca Numele lui Dumnezeu în cer sau pe pământ nu este (Sfântul Ioan Scărarul).

Rugăciunea neîncetată a fericitului nume: „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul", după îndemnarea Sfântului Pavel: „Neîntrerupt vă rugați", săvârșește minunea unirii în dragoste a celor învrăjbite întreolaltă de păcat.

Sfântul Ioan Scărarul zice: „Ca numele lui Iisus Hristos armă mai tare, în cer și pe pământ nu este!" Cerul este mintea și pământul inima, în care trebuie să se depene rugăciunea neîncetată a preasfântului nume: „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul", întorcându-se ca o armă mereu întinsă asupra vrăjmașului.

Dacă la ceasul de război, mai bine-zis în clipa de luptă, lovim momeala cu numele lui Dumnezeu, depănând rugăciunea, vom vedea lucru minunat: pentru ostaș luptându-se împăratul – tocmai întors de cum e războiul văzut. Căci împăratul nostru s-a luptat până la moarte și încă moarte pe cruce (Filipeni 2, 8). Și printr-însa trecând, a rupt zăvoarele și a spart porțile iadului, biruind pentru ostașii Săi și slobozindu-i. Iar de atunci biruie ca un Dumnezeu, oriunde e chemat pe nume. Și Îl cheamă dragostea.

Ne trebuie mai multă inimă în minte și mai multă minte în inimă, căci altfel, fără lucrarea de unire a preafericitului nume, o iau razna și inima, și mintea.

Fiindcă noi nu putem fi contemporanii lui Iisus, este Iisus contemporanul nostru peste veacuri. Inspirăm atotprezența Sa în Prea Sfânt Numele Său și expirăm aerul stricat al păcatelor noastre. Inspiri Duhul Sfânt, Duhul lui Dumnezeu, și expiri duhul rău din tine.

Cine știe, dacă nu mărturiile unor văzători Părinți despre stâlpul de foc, ce urcă la câte un sporit duhovnicește până la cer, nu era tocmai această concentrare a personalității fericitului: a minții în inimă și a amândurora în Dumnezeu, căpătând forma unui stâlp de foc.

CUVÂNT DESPRE RUGĂCIUNE

Rugăciunea e cea dintâi datorie a creştinului pe care trebuie s-o îndeplinească. Este vreme pentru orice lucru de sub cer (Ecclesiastul 3, 1). Cum dar să nu fie vreme pentru rugăciune, care este cel dintâi lucru de sub cer?

Dacă este vreme pentru distracţie, poţi să te mai plângi că nu este vreme pentru rugăciune?

Numai cel ce nu vrea să se roage nu găseşte vreme pentru rugăciune. Oricât ai fi de ocupat, oricât de grea ar fi munca ta cu care îţi dobândeşti hrana de toate zilele, nu eşti în stare să pui deoparte măcar câteva din ceasurile dintâi ale zilei şi ale nopţii, pentru convorbirea cu Dumnezeu prin rugăciune?

Iar dacă se poate, chiar şi în vremea ocupaţiilor să nu laşi rugăciunea! Lucrul să fie în mâini, iar rugăciunea în minte, spune un nevoitor.

Rugăciunea este cel dintâi dar al lui Dumnezeu cu care se dobândesc toate darurile.

Pentru ca un cerşetor să primească milostenie trebuie să întindă mâna, pentru ca un prunc să primească hrană trebuie să deschidă gura, asemenea se cuvine omului să se întindă spre Dumnezeu ca să dobândească darul Lui. Se cuvine să aibă sufletul deschis ca să primească darurile lui Dumnezeu.

Rugăciunea este mâna întinsă pentru primirea darurilor de la Dumnezeu, este gura deschisă pentru gustarea hranei cereşti. Ca o cheie de aur, rugăciunea ne deschide toate comorile milostivirilor cereşti. Rugăciunea se ridică, iar binecuvântarea lui Dumnezeu se pogoară spre om. Fără rugăciune, viaţa noastră duhovnicească flămânzeşte, însetează şi moare.

Cine vrea să fie auzit de Dumnezeu în rugăciunile sale, acela trebuie să-L asculte pe Dumnezeu în poruncile Sale.

Primeşte-L pe dătătorul de lege, Dumnezeu, şi El te va primi pe tine, cel ce te rogi. Nu se poate ca atunci când omul îl ascultă pe Dumnezeu, El să nu-l asculte pe om, pentru că Dumnezeu nu e departe de om. Ascultarea urmează după ascultare. Dacă cineva îl ascultă pe Dumnezeu atunci şi Dumnezeu îl ascultă pe el (Avva Moise).

Mergi pe drumul care duce spre Dumnezeu şi pe acelaşi drum te vei apropia de înţelepciune. Iar calea spre Dumnezeu e cunoscută: Meditaţia, Rugăciunea, Credinţa.

Toate cunoştinţele noastre sunt nefolositoare dacă nu-L cunoaştem pe Iisus Hristos. Sufletul care zăboveşte în înstrăinarea de Dumnezeu, de Izvorul Vieţii, de principiul Binelui, zadarnic mai visează că creşte şi merge înainte.

„Roagă-te lui Dumnezeu ca şi când L-ai vedea, pentru că El precis te vede." (Avva Nistor).

Pentru ce credincioşii în vremea rugăciunii îşi pleacă ochii? Pentru că stau înaintea prea luminatei feţe a Fiinţei Celui Prea Înalt. Ia aminte cu cine stai de vorbă, ca să nu-ţi fie rugăciunea spre păcat.

Cel ce se roagă numai cu gura se roagă văzduhului, iar nu lui Dumnezeu. Dumnezeu ia aminte la inimă, nu la cuvinte. Rugăciunea săvârşită cu neglijenţă şi lenevie este o vorbire deşartă. Tu însuţi nu auzi rugăciunea ta, cum dar vrei s-o audă Dumnezeu. Trebuie să ne curăţim mai înainte pe noi înşine şi apoi să stăm de vorbă cu Cel curat (Sfântul Grigorie Teologul).

Numai un suflet curat varsă rugăciuni curate către Dumnezeu (Avva Isaia).

Aşa cum vrem să fim în vremea rugăciunii, tot astfel trebuie să fim şi înainte de rugăciune. Fericit este acela care se smereşte pe sine întru toate că acela se va înălţa.

Smerenia este o înălţime şi o înălţare continuă. Cu cât cineva se smereşte mai adânc, cu atât se înaltă mai sus. Omul cu cât e mai smerit, mai sărac şi mai de nimic în ochii săi, cu atât e mai mare în ochii lui Dumnezeu.

Cel ce se urgiseşte pe sine a dobândit adevărata cale spre mântuire. Dumnezeu îi iartă numai pe aceia care nu se iartă pe sine.

Iubeşte smerenia că prin ea Dumnezeu îţi va acoperi păcatele. Smerenia este sarea virtuţilor.

După cum sarea dă gust mâncărurilor, tot aşa smerenia comunică virtuţilor desăvârşirea. Fără sare mâncarea lesne se strică; fără smerenie virtutea lesne se descompune: prin mândrie, prin slavă deşartă, prin nerăbdare şi pieire. Nimic nu poate să se compare cu virtutea smereniei. Ea este mama, rădăcina, hrana, temelia şi legătura oricărui bine (Sfântul Ioan Gură de Aur).

A propăşi în virtuţi înseamnă să propăşeşti în smerenie. Nu te înălţa prin credinţa şi sfinţenia ta, ci petrece întru frică până la ultima ta răsuflare (Avva Isaia).

A venit un bătrân la un alt bătrân şi, când ei vorbeau, a spus unul din ei: „Eu am murit lumii". Iar celălalt i-a răspuns: „Nu-ţi pune nădejdea în tine atâta vreme cât n-ai ieşit încă din acest trup.".

Cuvânt despre importanța rugăciunii

Când te scoli dimineața din somn, gândește-te că Dumnezeu îți dă ziua pe care n-ai fi putut să ți-o dai singur și pune deoparte prima oră sau măcar un sfert de oră din ziua ce ți s-a dat și adu-o drept jertfă lui Dumnezeu într-o rugăciune de mulțumire și de cerere bună. Cu cât vei face mai cu osârdie acest lucru cu atât mai mult îți vei sfinți ziua, cu atât mai puternic te vei îngrădi în fața ispitelor pe care le întâmpini în decursul zilei.

Tot așa, când mergi către somn, gândește-te că Dumnezeu îți dă odihnă de ostenelile tale. Consacră lui Dumnezeu o curată și smerită rugăciune. Buna ei mireasmă îți va apropia pe îngerul tău spre paza ta.

Rugăciunea de dimineață pentru om este întocmai ca roua de dimineață pe plante. Cine se roagă lui Dumnezeu de dimineață, cu o cuvenită luare-aminte e mai fericit și mai liniștit tot restul zilei aceleia. Mintea se ocupă toată ziua cu ceea ce o preocupă de dimineață, ca o piatră de moară, care macină în restul zilei grâu sau neghină.

Să ne străduim să punem întotdeauna de dimineață grâu pentru ca vrăjmașul să nu toarne neghină. Să petrecem ziua ce începe în așa fel încât ea să ne poată duce către ziua veșnică, iar nu către noaptea veșnică.

Silește-te ca și în mijlocul ocupațiilor să găsești măcar câteva minute pentru ca să te întorci cu gândul și cu rugăciunea plină de evlavie către Acela Care binecuvântează munca cinstită și dă izbândă lucrului bun.

Munca și rugăciunea este folosirea cea mai necesară și cea mai bună, în timpul pe care Dumnezeu ni-l dă în fiecare zi. „Roagă-te și lucrează!" Iată pravila de aur care îmbrățișează toată înțelepciunea vieții pământești.

Tu nu ești creat pentru pământ, ci pentru cer. După ostenelile și grijile vieții, ridică-te sus cu mintea și cu inima, revarsă-ți înaintea lui Dumnezeu sufletul în rugăciuni și mulțumiri. Roagă-te! Aceasta este datoria ta, slava ta, fericirea ta. De la muncă, treci la rugăciune, de la rugăciune la muncă! Roagă-te și muncește!

Începe și sfârșește ți ziua cu Dumnezeu.

Când mergi către somn, adu-ți aminte de moarte, al cărui chip și tindă este somnul. Adu-ți aminte de cele trecute și nădăjduiește în Domnul pentru cele viitoare.

Folosește spre bine cele prezente.

Cuvânt despre rugăciunea „Doamne Iisuse"

Rugăciunea „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul" se împarte în două părți: prima

parte, adică: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu", ne duce cu mintea la istoria lui Iisus Hristos, iar Sfinții Părinți spun că prescurtează în sine toată Evanghelia. Partea a doua: „miluiește-mă pe mine, păcătosul" înfățișează istoricul neputinței și păcătoșeniei noastre.

Sfântul Macarie spune: „Să te rogi oricum, dar să te rogi des. Iar să te rogi cu adevărat e lucrarea Sfântului Duh.". Sfântul Ioan Scărarul scrie: „Când ți se întunecă sufletul cu gânduri necurate, biruiește-i pe potrivnici cu numele lui Iisus repetându-L des, cât mai des.". O armă mai puternică și mai plină de izbândă nu vei găsi nici în cer, nici pe pământ.

Roagă-te cu profunzime și gândește-te apoi la tot ce vrei (din cele duhovnicești) și gândurile tale se vor curăți prin rugăciune, roagă-te cu tărie și fă ce vrei (din cele duhovnicești) și faptele tale vor fi plăcute lui Dumnezeu, iar pentru tine folositoare și mântuitoare. Roagă-te fierbinte și nu te teme de nimic, nu te înfricoșa de necazuri, nu te înspăimânta de năpaste, că rugăciunea le va înlătura. Roagă-te cu putere și nădejde, roagă-te mereu și nu te neliniști de nimic, fii vesel și liniștit cu duhul, căci rugăciunea te va înțelepți!

Sfântul Ioan Gură de Aur zice: „Rugăciunea mă curățește imediat.". Sfântul Marcu Ascetul zice: „Ca să ne rugăm într-un fel

oarecare stă în putința noastră, dar ca să te rogi curat este un dar de sus.".

Dacă veți avea răbdare în necazuri, să știți că veți avea și pe Duhul Sfânt întru voi. Dar dacă veți avea și puterea de a mulțumi în necazuri, atunci Duhul Sfânt strălucește în voi.

Cuvânt despre treptele rugăciunii

La început zici:

I – Rugăciunea pe boabe de metanii. Rezultatul: după un timp, rugăciunea se deapănă de la sine. Gândurile tale s-au întâlnit toate cu Domnul Iisus Hristos, Cel în care suntem botezați și la care ai ajuns. Despătimirea este condiția rugăciunii neîncetate.

Atunci ai o altă stare sau a doua treaptă a rugăciunii:

II – Apoi rugăciunea începe să se depene de la sine fără să se numere;

III – A treia treaptă e când te-ai lepădat de toate gândurile tale. El (Domnul Hristos) Se exprimă prin gura ta. Când gândurile și cuvintele tale, mintea și simțirea ta este folosită de însuși Domnul nostru Iisus Hristos, El vorbește prin gura ta.

Sfântul Serafim de Sarov, întâlnindu-se cu un general (Motovilov), îi spune acestuia toate nedreptățile câte le-a făcut pentru primirea gradelor și, spunându-i-le așa precum îi

descoperea Domnul Hristos, îi cădeau toate trufiile, toate penele de păun, căci generalul știa că Sfântul Serafim nu-l cunoscuse personal vreodată.

În această stare, cele ale cunoașterii de Dumnezeu și ale Sfântului Duh vorbesc cu respectivul om. Mintea ta (a sfântului) e absorbită de Mintea Domnului Hristos. El i-a spus toată biografia generalului, cuvânt cu cuvânt.

Zice Apostolul Pavel: „Să ai simțirea și mintea Domnului Iisus Hristos în tine!" (Filipeni 2, 1-5)

Ieros. Paisie Olaru

GÂNDURI DESPRE RUGĂCIUNE

Orice rugăciune este dar de la Dumnezeu. Dar noi, cei mai slabi, avem rugăciunea gurii. Deocamdată împlinește-o pe asta, tătucuță. Fântâna e adâncă, dar funia e scurtă și găleata e mică.

Citește dimineața Acatistul Maicii Domnului, iar seara citește Paraclisul ei. Crezul – neapărat – măcar o dată pe zi, și Psalmul 50 de două-trei ori pe zi... Mai mult, canonul e benevol: „Tatăl nostru" fără număr, „Doamne Iisuse" fără număr, metanii fără număr.

Fiecare cuprinde cât poate. Nici albina nu poate lua tot nectarul din floare. Dar tare-i bine dacă faci oleacă de rânduială. Eu mă știu pe mine: dacă mă scol de dimineață și mi fac oleacă de canon, parcă sunt un alt om toată ziua.

Dar dacă te scoli dimineața și te învârtești așa, prin casă – că mai am asta de făcut, mai am și treaba astălaltă –, apoi nu-ți merge bine toată ziua. Așa că să faci oleacă de canon în fiecare zi, ca dreptul Iov, care aducea jertfă în fiecare zi pentru feciorii lui – poate au greșit ceva cu gândul.

Să faci în fiecare zi câte metanii poți către Maica Domnului – cel puțin 12 metanii – și la fiecare metanie să spui așa, ca baba: „Maica Domnului, nu mă lăsa... nu mă lăsa, Măicuța Domnului.".

Să n-o uiți pe Maica Domnului, tată, să n-o uiți, că tare-i bună Măicuța Domnului. Așa, tătucuță, să nu lași rugăciunea...

Mai fă o metanie, mai citește un psalm, mai spune un „Doamne Iisuse"... Trebuie să faci oleacă de rânduială. Că o cămașă murdară nu se spală numai cu apă, ci trebuie și săpun și altceva mai tare care să o curețe...

Și dacă spui de 100 de ori „Doamne Iisuse", măcar de 10 ori să fii cu gândul acolo. Când stai de vorbă cu cineva, nu stai de vorbă cu dosul... D'apoi când vorbești cu Dumnezeu!

Așa îmi spunea și mie părintele Daniel, săracu': „Paisie, bre, nu lăsa gândul să iasă afară din chilie...".

Gândurile mai vin, dar tu nu sta de vorbă cu ele, nu le lua în seamă. Caută să-ți fie tot timpul mintea ocupată cu rugăciunea. Tot timpul să spui „Doamne Iisuse". Să te obișnuiești să spui tot timpul rugăciunea asta, iar pentru fiecare Acatist sau Paraclis necitit într-o zi să faci câte 24 de metanii – măcar atât...

Acum, la miezul nopții, aici la Sihla (și la Sihăstria) se face priveghere, încearcă să te scoli, fă măcar trei cruci, spune „Împărate Ceresc",

„Tatăl nostru" și ce mai știi tu, fă 24 de metanii – și ai stat la toată privegherea...

Când nu poți plânge la rugăciune, asta este și pentru umilința noastră, tătucuță, ca să ne smerim. Nu trebuie neapărat să plângem în hohote. „Jertfa plăcută lui Dumnezeu este duhul umilit, inima înfrântă și smerită Dumnezeu nu o va urgisi."

Că și diavolul te ajută câteodată să plângi, ca pe urmă să te mândrești și să te pierzi.

Venea aici o femeie și odată mi-a spus: „Eu, părinte, fac în fiecare zi câte 100 de metanii", dar făcea fără blagoslovenie. Și i-am spus așa: „De acum înainte să nu mai faci 100, să faci numai 24 de metanii pe zi. Atât ai blagoslovenie.".

Și a venit la mine după o lună de zile plângând și mi-a spus: „Părinte, nu reușesc să mai fac cele 24 de metanii pe zi. Nu știu ce se întâmplă, dar nu pot să mai fac – eu, care făceam câte 100 de metanii și încă îmi era foarte ușor să le fac, acum în nici una din zile nu am reușit să fac 24 de metanii, așa cum mi-ai spus.".

Ai văzut? O lupta vrăjmașul, pentru că astea erau făcute cu blagoslovenie. Când făcea câte 100, era și oleacă de mândrie acolo.

Așa că tot ce faci să faci cu blagoslovenia duhovnicului. Acolo unde ești tu, mergi la duhovnic și spune-i să-ți dea el să ai o rânduială

de rugăciune. El să știe rânduiala rugăciunii tale, iar tu atâta să faci, pentru cât ai blagoslovenie.

E bine să ceri sfat și blagoslovenie și pentru o faptă bună pe care vrei s-o faci sau pentru o zi de post... Tot ce faci să faci cu blagoslovenia duhovnicului, tătucuță, ca să nu aibă îndrăzneală vrăjmașul la osteneala ta...

Teologia noastră este rugăciunea!

Orice creștin, fie călugăr, fie mirean, trebuie să aibă un program de rugăciune.

Rugați-vă cât mai mult lui Dumnezeu! Aceasta este toată speranța mântuirii noastre. Că din rugăciune izvorăsc toate faptele bune.

Să fii cuminte și să nu lași rugăciunea.

Zi bogdaproste că Maica Domnului este cu noi și nu lăsa rugăciunea.

Să nu te temi niciodată, căci la cârma vieții noastre este Bunul Dumnezeu, este Mântuitorul nostru Iisus Hristos cu Măicuța Domnului. El ne acoperă cu harul Duhului Sfânt. Numai să nu lăsăm sfânta rugăciune.

Când suntem la o răscruce în viață, să facem două lucrări: să ne rugăm și să întrebăm.

Să ai pe mama la dreapta și moartea la stânga. Mângâie-te cu ele. Când ești fricos, te mângâie mama, adică rugăciunea; iar când ești prea voios, te mângâie moartea, adică lacrimile. Așa, în toată vremea, aceste două surori îți vor fi de mare folos. Spor în toate cele bune.

A slăbit râvna pentru rugăciune pentru că a slăbit credința în toată lumea. Astăzi, fiecare creștin și călugăr mărturisește că nu se mai poate ruga în prezent cum se ruga în trecut. Numai cu mare silă și osteneală, unii călugări buni și creștini își mențin rugăciunea curată de zi și de noapte. Ceilalți suntem mereu învăluiți de griji, de oameni și de neputințe. Iar când ne rugăm, mintea ne este plină de gânduri și răspândire. Având în vedere cele trei atacuri prin care a trecut Mântuitorul pe muntele ispitirii, când L-a ispitit satana, întâi cu lăcomia, al doilea cu mândria și al treilea cu necredința, biruirea oricărui atac este ca „Domnului Dumnezeu să ne închinăm și numai Lui să-i slujim".

Astăzi este mare ceartă între cele două surori ale lui Lazăr, Marta și Maria, care „și-a

ales partea cea bună". În mănăstiri, ca peste tot, Marta asuprește pe Maria și n-o lasă să se roage mai mult, iar Maria plânge nemângâiată. Dacă vom pune întâi Biserica, lauda lui Dumnezeu, adică pe Maria, și apoi ascultarea, lucrul mâinilor, adică pe Marta, atunci toate mănăstirile și bisericile noastre ar înflori și diavolul ar fi izgonit dintre oameni. Iar sporirea duhovnicească a fiecăruia începe de la aceste cuvinte: „Doamne dă să-mi văd păcatele mele și să nu osândesc pe fratele meu...".

Toate cărțile de rugăciuni sunt de folos, numai să le citim cu evlavie și credință, căci ne înalță la Dumnezeu.

Prin rugăciunea „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă" stăm de vorbă cu El.

De mare putere și folos este citirea Psaltirii și mai ales participarea la slujbele bisericii. Acele rugăciuni care ne hrănesc mai mult și ne atrag sufletul să le facem, numai să nu ne lenevim, că mare război dă diavolul ca să nu ne rugăm.

Rugăciunea cu simțire și lacrimi ne unește cu Hristos, dulcele nostru Mântuitor.

Folosul rugăciunii este împlinirea scopului ei, adică iertarea păcatelor și mântuirea sufletului, indiferent că o facem cu gura, prin cuvânt, cu mintea sau cu inima.

Fiecare cum îi îndeamnă cugetul, duhul și duhovnicul, așa să se roage, numai să nu piardă mântuirea. Acea rugăciune este mai de folos care izvorăște lacrimi de umilință, care ne ajută să părăsim păcatele și să creștem în dragoste, în smerenie și în credință. Fiecare să se roage cu rugăciunea care îl ajută să sporească mai mult în fapte bune și pocăință.

Lacrimile sunt de mai multe feluri, dar cele duhovnicești nu se dau, nici nu se împrumută, ci sunt un dar de la Domnul. Deci să le cerem și atunci când vin, fie că ne rugăm cu gura sau cu inima, ele sunt bune și mult folositoare, că sunt de la Domnul și merg la Domnul. Numai să nu ne mândrim ca să nu pierdem lacrimile.

Orice creștin, fie călugăr, fie mirean, trebuie să aibă un program de rugăciune, pe care suntem datori să-l facem, până ce ne obișnuim cu ea.

După ce ne obișnuim cu rugăciunea după program și fără să vrem o facem, că obiceiul – bun sau rău – este a doua natură. Dacă am merge mai des pe la spitale, prin casele de suferință, pe la cei săraci și dacă am cugeta noi la ceasul morții și al judecății care ne așteaptă, atunci ne-am ruga mai mult și am avea, desigur, și lacrimi fierbinți la rugăciunea noastră.

Rugăciunea puțină, făcută mecanic, din silă sau de ochii altora, este bună, dar nu aduce mult folos până se atinge Duhul lui Dumnezeu de inimile noastre.

Rugăciunea nu este teorie care se învață la școală. Rugăciunea inimii, adică cea făcută cu simțirea inimii, este o dăruire a Duhului Sfânt, un dar de sus, pe care îl primesc numai cei vrednici de el.

La biserică se cântă: „Să ne curățim simțurile, ca să vedem pe Hristos strălucind în inimile noastre!". Cine iubește pe Dumnezeu din tot sufletul, din toată virtutea și din toată inima sa, aceluia i se dăruiește darul rugăciunii inimii și darul sfintelor lacrimi. Altfel, poți căpăta rugăciunea inimii din experiență după o lungă practică, dar se pierde ușor, căci inima nu arde de iubire pentru Hristos. Eu am mai făcut cândva o experiență cu rugăciunea inimii, la schitul Rarău, dar acum nici eu nu o am.

Primul folos al rugăciunii este pacea sufletului și mulțumirea duhovnicească. Oriunde ești, ești liniștit; orice faci, ești mulțumit știind că toate sunt rânduite de la Domnul. Când este cineva în pace, vorbește blând, înțelept și liniștit, iar când nu are pace în suflet, este tulburat, cu chipul agitat și vorbește fără

cugetare și cu păcat. Mare dar este pacea și mulțumirea sufletească! Să le cerem permanent de la Dumnezeu în rugăciunile noastre!

Nici eu nu am rugăciunea inimii, care este cea mai înaltă treaptă a rugăciunii.

Dar cine dorește să o aibă să înceapă a se ruga mai întâi cu gura, „că din prisosul inimii grăiește gura". Apoi, încet-încet, vor spori cu darul Duhului Sfânt în taina rugăciunii. La fel face și copilul când se simte singur și îi este foame. Strigă la mama până îi răspunde și-i dă mâncare, apă și tot ce-i trebuie. Să imităm pe copii și pe oamenii simpli, care nu știu rugăciuni, dar zic „Tatăl nostru" în genunchi și cu lacrimi.

CUGETĂRI ȘI SFATURI DESPRE RUGĂCIUNE

Așa să ne rugăm: „Doamne, nu-mi lua darul ce mi l-ai dat".

Când vii la biserică, să spui rugăciunea „Cuvine se cu adevărat" și în continuare „Harul Domnului din Sfânta Ta casă să fie și în casa mea!".

Despre stăruința în rugăciune, Părintele Iachint spunea: „Cere cu nădejdea că vei primi, iar dacă întârzie răspunsul, ceartă-te cu Domnul, și Domnul nu Se va supăra văzând stăruința ta.".

Așa să ne rugăm: „Iisuse, Doamne, noi cu bucurie îți mulțumim!".

Despre lipsa de stăruință în rugăciune, Părintele Iachint spunea: „Arde pământul sub noi și tu dormi?".

Unui creștin necăjit, Părintele îi spunea: „Caută-ți pacea prin rugăciune și

încredere în purtarea de grijă a lui Dumnezeu și nu uita că fericirea nu-i din lumea aceasta!".

Eu nu știu nimic despre rugăciunea inimii. Mergeți și întrebați de ea pe părinții mai îmbunătățiți!

Rugăciunea lui Iisus e foarte tainică și pentru ea îți trebuie multă smerenie!

Așa să ne rugăm: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul (sau păcătoasa) și pe binefăcătorii mei!".

Rugăciunea trebuie spusă cu timp și fără timp, adică pentru pravilă și canon să ai un program al zilei, că te așteaptă Domnul și Maica Domnului să-ți faci datoria. În rest, avem program de voie. Dar oriunde ai fi, în orice poziție ai sta, mintea să fie la Domnul. Așa să găsești pustia inimii! Chiar și în mijlocul mulțimii, în tren sau în orice împrejurare cu persoane multe, încearcă să taci și să fii singur cu Dumnezeu!

Când mănânci, fiecare molfăitură trebuie să fie în ritmul Rugăciunii lui Iisus și să ți se pară acea mâncare Sfânta Împărtășanie.

Iar în continuare să spui: „Nu merit bunătățile pe care mi le oferi, Doamne!".

În rugăciune, iubindu-L pe Domnul, ceartă-te cu El: „Al Tău sunt, Doamne. Vrei, nu vrei să mă mântuiești, eu al Tău sunt!".

CUVÂNT DESPRE RUGĂCIUNE ȘI POST*

Ce putem spune despre singurătate ca loc de rugăciune?

Într-adevăr, singurătatea este un loc foarte prielnic pentru rugăciune. Mântuitorul a iubit locurile retrase de vălmășeala și zgomotul lumii și le-a ales ca fiind cele mai bune pentru predica Sa. Astfel, avem „Predica de pe munte – înmulțirea pâinilor", iar pentru sfânta rugăciune urca puțin mai sus, la un loc și mai retras, și acolo se ruga câteodată toată noaptea. Sfinții Apostoli, urmând Domnului îndeaproape, L-au rugat să-i învețe să se roage: „Doamne, învață-ne să ne rugăm!" (Luca 11, 1). Atunci Mântuitorul i-a învățat rugăciunea „Tatăl nostru" (Matei 6, 9-17), care este modelul desăvârșit al felului cum trebuie să ne rugăm. Îi zice și „Rugăciunea Domnească" pentru că, rostind „Tatăl nostru", ne rugăm cu adevărat cu cuvintele Domnului nostru Iisus Hristos și cu adevărat în numele Lui. Această rugăciune are cea mai mare putere dintre toate rugăciunile, pentru că numai Dumnezeu singur putea să

* Lecție ținută de Arhim. Dometie Manolache.

ne învețe cum vrea El să fie rugat. Este cea mai ușor de înțeles și cea mai completă dintre toate rugăciunile, în ea cuprinzându-se cereri pentru toate trebuințele noastre sufletești și trupești. Ea este alcătuită din trei părți: chemare, cereri și încheiere.

Chemarea o formează cuvintele: „Tatăl nostru care ești în ceruri". După chemare urmează șapte cereri, după care se încheie cu o doxologie: „Că a Ta este împărăția și puterea și mărirea în vecii vecilor. Amin.". Când vom face explicarea „Tatălui nostru", la orele de Tipic și Liturgică, atunci vom spune mai multe despre această rugăciune.

Și acum, pentru ca să încheiem și această a doua parte a acestei lecțiuni, vom mai spune ceva despre rugăciunea obștească sau rugăciunea Bisericii. Pe lângă rugăciunea particulară, pe care fiecare o poate face înaintea lui Dumnezeu, Biserica are rugăciunea comună sau obștească, adică la care iau parte toți credincioșii. La acest fel de rugăciune s-a ajuns din cele mai vechi timpuri. Chiar după înălțarea Domnului la cer, Sfinții Apostoli și Maica Domnului se adunau cu toții la rugăciune, într-un anumit loc. Faptele Apostolilor vorbesc de mai multe ori despre cele dintâi adunări ale creștinilor din Ierusalim. Mai târziu, în acest scop s-au făcut biserici pe mormintele sfinților mucenici. Rugăciunea obștească sau cultul divin public

cuprinde: Sfânta Liturghie, cele șapte Laude, Sfintele Taine și Sfintele Ierurgii. Ce este Sfânta Liturghie, ce sunt cele șapte Laude și celelalte sfinte slujbe o să vă spunem la orele de Tipic și Liturgică. Desigur că, în parte, știți de pe acum.

Cu aceasta încheiem și această parte a uneia din cele mai frumoase lecțiuni de viață monahicească, dar și cea mai grea.

A vorbi despre sfânta rugăciune și despre post înseamnă a vorbi despre cele două mari pârghii de susținere a întregii noastre vieți duhovnicești. De aceea, fericesc sufletul și inima care au ascultat cu toată atenția tot ce s-a dezvăluit cu privire la aceste arme de mâna întâia – nu numai ale monahului și ale monahiei, dar și ale credinciosului din lume.

Marii sfinți și nevoitori ai lui Dumnezeu au fost, mai înainte de toate, mari postitori și rugători către Domnul, începând cu Preotul Moise, care a postit de două ori câte 40 de zile și de nopți, fără să mănânce nimic, continuând cu Sfântul Ilie, care a postit 40 de zile și 40 de nopți, cu Daniil, cel aruncat în groapa leilor, și cu alții, ajungem la Sfântul Ioan Botezătorul, care, din cea mai fragedă pruncie și până la moarte, a dus cea mai aspră viață, trăind, cum spune Sfânta Carte, numai cu rădăcini de copaci, miere sălbatică și alte fructe ce-i le oferea natura, în mijlocul căreia și-a dus toată viața.

Mântuitorul însuși a cinstit postul, și mai înainte de a-Și începe activitatea Sa mesianică, postește 40 de zile și 40 de nopți în pustiul Carantaniei, după care, întărit duhovnicește prin rugăciunile pe care le făcuse în tot timpul postului din pustie, primește ispitirea din partea satanei – de trei ori.

Și tot de trei ori El o respinge, după care cetele de îngeri au venit și-I slujeau, după cum spune Sfânta Carte, iar satana s-a îndepărtat de la El până la o vreme. De vom face și noi la fel, și de ne vom nevoi cu post și sfinte rugăciuni, satana se va îndepărta de la noi și noi vom putea trăi în bună pace unii cu alții și în adevărată viețuire monahicească, așa cum se cade să o trăim.

Amin.

CUVÂNT DESPRE RUGĂCIUNE ȘI MUNCĂ

„Roagă-te și muncește."

(Ora et labora)

Așa se intitulează prima noastră conferință inaugurală a unui întreg ciclu de conferințe pe care ne-am propus să-l desfășurăm la sfânta noastră mănăstire cu scop educativ-instructiv pentru tot sufletul ce face parte integrantă din sânul obștii.

Când Mântuitorul nostru Iisus Hristos, după sfântă învierea Sa din morți, S-a arătat celor unsprezece ucenici, în Galileea, în muntele unde le poruncise prin sfintele femei mironosițe să meargă, pentru a-L vedea, le-a grăit, zicându-le: „Datu-Mi-s-a toată puterea în cer și pe pământ. Mergeți dară și învățați toate neamurile, botezându-le în numele Tatălui și al Fiului și al Sfântului Duh, povățuindu-le să păzească toate câte v-am poruncit. Și iată, Eu sunt cu voi în toate zilele până la sfârșitul veacului. Amin.".

Ei bine, mult iubiții noștri părinți și frați în Hristos, Sfântul Apostol Pavel, întemeietorul și îndrumătorul celor mai multe dintre

comunitățile creștine în lumea păgână, era cel dintâi chemat să dea răspuns la această întrebare. Pentru acest răspuns el apelează, ca și Mântuitorul, la învățătura Vechiului Testament.

Așa cum reiese din diferitele spicuiri de texte sfinte din cuprinsul sfintelor sale epistole adresate diferitelor comunități creștine, munca este nu numai o datorie și o necesitate de neînlăturat a vieții bine disciplinate, dar și o condiție absolută a mântuirii noastre. El pune la temelia muncii, pe lângă concepția Vechiului Testament, și iubirea aproapelui: „Cine a furat să nu mai fure – zice el – și mai vârtos să se ostenească lucrând cu mâinile lui lucru cinstit, ca să aibă să dea celui ce nu are putința să muncească.".

Iubirea de frați cere muncă. Fuga de muncă este un păcat împotriva iubirii. Căci dacă nu sunt acestea așa, cum se pot împăca între ele cele spuse de Apostol: „Neîncetat vă rugați" (I Tes. 5, 17) și „lucrând ziua și noaptea" (II Tes. 3, 8)"?

Dovadă însă că aceste două mari învățături s-au înfăptuit de către șirul nesfârșit al ostenitorilor în viață ne sunt pildele și micile povestiri ce ne-au rămas adunate în cărțile *Viețile Sfinților Părinți* și îndeosebi în *Pateric*, unde aproape în fiecare pagină sunt puse în cea mai strălucită lumină, prin cele mai alese

cuvinte duhovnicești, aceste îndemnuri întru totul sfinte și dumnezeiești. Iar pentru adeverirea și întărirea celor zise mai sus, iată, dăm citire numai la două pilde de acest fel:

1. Un bătrân ședea în rai și avea acest fel de lucrare: șezând pururea în chilia sa, era îngrijit cu mintea, plecat la pământ și clătinându-și capul, zicea cu suspin: „Oare ce va fi?". Și tăcea puțin. Și iarăși zicea același cuvânt, făcând la fel și lucrând funia de coșniță. Astfel și-a petrecut zilele sale îngrijindu-se pentru ieșirea din trup.

2. Zis-a un bătrân: „Dacă monahul, când stă la rugăciune, numai atunci se roagă, unul ca acesta nicidecum nu se roagă.".

Și voi mai spune încă una:

Un bătrân a venit la o apă și, aflând acolo papură, a șezut. Și, smulgând frunze de pe mal, împletea coșnițe și le da pe apă. În acest chip se nevoia, până când au venit oamenii și l-au văzut; s-a sculat și a plecat, căci nu pentru trebuință lucra, ci pentru osteneala și liniștea sa.

Iar fiindcă unii refuză lucrul cu pretextul rugăciunii, Sfântul Vasile arată cum se pot împăca cele două porunci ale Apostolului de a ne ruga neîncetat și de a munci neîncetat.

Mulțumind lui Dumnezeu, Cel ce a dat și puterea mâinilor spre muncă, și înțelepciune minții spre primirea științei și a dăruit și materia, atât cea a uneltelor, cât și cea supusă meșteșugurilor,

să lucrăm unde ne aflăm, dar să ne și rugăm ca lucrul mâinilor noastre să servească scopului și spre a bineplăcea lui Dumnezeu. În felul acesta realizăm și neîmprăștierea minții, întrucât în orice lucrare cerem de la Dumnezeu rezultat bun pentru munca noastră, dar împlinim și datoria de a mulțumi Celui ce ne-a dat puterea de a lucra și observăm și scopul de a-I bineplăcea Lui.

În Regulile monahale date de Sfântul Vasile cel Mare, munca este:

1. o poruncă divină ce trebuie îndeplinită;
2. un mijloc de disciplină și ordine;
3. un mijloc de întreținere a vieții;
4. un mijloc de punere în practică a iubirii de aproapele.

Lenea este, după Sfântul Vasile cel Mare, producătoare de viclenie.

Mântuitorul are cuvinte tari pentru cei ce sunt lâncezi la treabă, spunând celui ce nu și-a sporit talantul prin muncă: „Slugă vicleană și leneșă, ai știut că se cere de unde n-am semănat și adun de unde n-am împrăștiat? Dar pentru aceasta trebuia să nu îngropi talentul meu, ci să-l fi dat la altul ca să-l înmulțească și venind mi-aș fi luat partea de câștigat după talentul meu". Și zice Sfântul Vasile cel Mare, să ne temem de aceste cuvinte ale Domnului nostru Iisus Hristos. De asemenea, se cade ca noi – ucenici ai Mântuitorului fiind, Care a zis când

era pe pământ: „Păsările cerului își au culcușuri și fiarele sălbatice vizuini, iară Fiul Omului n-are unde să-și plece capul." – să nu ne lăsăm să fim stăpâniți de ceva din lumea aceasta, oricât de mic, mai ales că la temelia vieții noastre, pe lângă alte două voturi și făgăduințe, stă și sărăcia de bună voie – ceea ce înseamnă nimic pentru noi, totul pentru Domnul și pentru aproapele.

Înțelepții păgâni defăimau averea și posteau și umblau goi, nebând apă când le era sete, pricinuindu-și tot felul de suferințe și de necazuri tocmai pentru aceasta, pentru că voiau să nu se lase stăpâniți de ceva.

De aceea, Apostolul Domnului zice: „Toate îmi sunt slobode, dar nu toate îmi sunt de folos." – Toate îmi sunt slobode, dar eu nu vreau să fiu stăpânit de ceva.

Iubitorul de argint nu vede adevărul, nu dorește cinstea, nu știe ce este dragostea; el iubește aurul și argintul și tot ce ne leagă de ele și de casa lor mai mult decât pe Dumnezeu. El, ori de este treaz, ori de doarme, numai la avere se gândește și numai avere visează. El este necontenit un neliniștit. Cât este de rea această patimă prea bine toți își pot da seama, că toate trădările și faptele de necinste din lume din cauza ei s-au făcut și se fac.

Mântuitorul însuși a fost vândut de Iuda pentru iubirea de argint. Iubitor de argint însă

este nu numai cel ce este stăpânit de luciul banilor, ci și cel care este stăpânit de ceva din lumea aceasta, oricât de mic ar fi acest lucru – chiar un capăt de ață sau un cui.

Testamentul muncii ne este redat prin exemplul viu al proorocilor, care mai toți au fost recrutați dintre oamenii muncitori. Toți, „de la vlădică până la opincă", cum este o vorbă în poporul nostru, munceau. Chiar regele nu se sfia de muncă, iar la zidirea Templului 1.000 de preoți au fost cioplitori în piatră.

În istoria de mai târziu a poporului Israel – remarca un distins profesor universitar – fiecare rabin (învățător de lege, cum ar fi la noi preotul) trebuia să învețe o meserie. Azi s-a ajuns să se decreteze și la noi în Sfântul Sinod, ca lege, ca nimeni să nu mai fie tuns întru monah până nu știe, pe lângă cele șapte clase elementare, și o meserie. Rabinii evrei mergeau însă și mai departe privind datoria muncii, zicând că cine nu învață pe fiul său o meserie, îl învață meseria de hoț, ceea ce ar însemna, cu alte cuvinte, că cine trăiește din munca altuia este un hoț.

Trecând la Noul Testament, știm cu toții că Mântuitorul Se naște în casa dulgherului Iosif, iar din micile icoane, din cărțile de religie din care am învățat cu toții la școală, am păstrat cu toții în mintea noastră imaginea unui tablou frumos al Familiei Sfinte unde se vede Sfânta Fecioară Maria torcând.

Munca n-a fost despărțită niciodată de rugăciune. În mănăstiri, munca a fost, într-un fel sau altul, o îndeletnicire permanentă a călugărilor. Așa cum rugăciunea fără de muncă nu dă roade, tot astfel nici munca fără de rugăciune nu poate da roade bune. Pentru aceasta, în toate mănăstirile de pe tot întinsul țării noastre, prin rânduiala Sfântului Sinod și spiritul de înaltă înțelegere și de orientare al Î.P.S. Patriarh, s-au dat dispoziții să se organizeze ateliere de lucru, în care orice călugăr sau frate, tânăr sau bătrân, să fie pus la muncă, fiecare după puterile lui, pentru a se asigura traiul de toate zilele. Unii în biserică la rugăciune, alții în atelier la lucru, alții la școală predând sau ascultând și învățând, cu toții trebuie să aducem cele de folos unei obști mănăstirești.

În felul acesta, Sfântul Sinod al Sfintei noastre Biserici Ortodoxe Române, în frunte cu Î.P.S. Patriarh Justinian, nădăjduiește și țintește să dea monahismului nostru un zel nou, un nou îndemn, un nou rost.

„În felul acesta – a spus Î.P.S. Patriarh –, nădăjduim să-i pregătim pe adevărații monahi ai noii vieți și ai noii rânduieli mănăstirești, ca astfel monahismul nostru să fie înălțat și îndrumat spre rosturile lui firești, pentru o cât mai rodnică adâncire și împlinire a Regulamentului de organizare și înviorare a monahismului atât în literă cât și în duh, ca astfel

mănăstirile să aibă menirea lor de făclii aprinse pe vârfuri de dealuri care să lumineze tuturor, spre slava lui Dumnezeu și fericirea tuturor.

Amin.

28 iunie 1953
Sfânta Mănăstire Ciolanu

Meditații despre rugăciune

Să zicem tot timpul zilei, oriunde ne aflăm: „Doamne, ajută-ne!", „Doamne, iartă-ne!" și „Doamne, fii cu noi!".

Viața noastră trebuie să fie numai o rugăciune.

Maicilor și surorilor, viața noastră trebuie să fie o rugăciune continuă. Nu sunt mulțumit de sfințiile voastre fiindcă nu slujiți și nu cântați lui Dumnezeu cu mai multă râvnă. Călugărul trebuie să ardă de dragoste pentru Stăpânul.

Prefer rugăciunile scurte, dar fierbinți, decât rugăciuni lungi făcute cu mintea împrăștiată.

La rugăciune, toată ființa noastră să fie unită cu Dumnezeu prin focul dragostei.

Rugăciunea este bogăția monahilor, comoara pustnicilor, dovada milei dumnezeiești, arătarea lucrurilor ce vor veni.

Rugăciunea nu trebuie să fie lungă, ci scurtă, ca un sul de foc către Dumnezeu.

Între cele dintâi nevoințe sunt tăcerea și rugăciunea inimii, adică trăirea ascunsă cu Domnul, de care Sfinții noștri Părinți nu uitau să pomenească pe nici o pagină din cărțile sfinte.

Ca rugăciunea să fie auzită de Dumnezeu, trebuie să strigăm. Așa cum spune și cântarea de la Vecernie: „Doamne, strigat-am către Tine, auzi-mă!". Și încă: „Auzi-mă, Doamne!". Să fim cu totul în trezvie la rugăciune!

Acela care vrea să rămână în trezvie să se roage mereu, concentrat în adâncimea inimii sale, cum spun Sfinții Părinți.

„Rugați-vă neîncetat" nu înseamnă să stai tot timpul în genunchi, să fii un om posac, un om posomorât. „Rugați-vă neîncetat" înseamnă să ai tot timpul trezvie adevărată în tot ceea ce faci, să te gândești: este sau nu spre slava lui Dumnezeu? Fac sau nu acum un bine? Este sau nu plăcut lui Dumnezeu? Și atunci, verificându-ți permanent conștiința, poți să zici că, într-adevăr, te rogi neîncetat. Dar o

rugăciune neîncetată să fie vie, lucrătoare, nu să fie numai o rugăciune statică.

Voi stați și vă rugați, vă faceți pravila, dar după ce vă ridicați de la pravilă, vă certați și rugăciunea voastră se ridică numai până la tavan.

Dacă noi am sta numai să ne rugăm lui Dumnezeu cu toată căldura ființei noastre, n-ar mai trebui să ne zbatem atât, pentru că El ne trimite hrană.

Dacă se roagă cineva cu gura, iar mintea îi rătăcește, ce a folosit?

Ori de munciți, ori de citiți, ori de cântați, ori de dormiți, ori alt lucru de-l faceți, toate spre slava lui Dumnezeu să le faceți.

Ieros. Sandu Tudor

CUVINTE DESPRE RUGĂCIUNE

Nu putem să vorbim cu înlesnire despre rugăciune, nici să învățăm dintr-o dată despre rostul său de căpetenie dacă nu ne vom fi încunoștințat mai dinainte de ceea ce rugăciunea ne cere ca să agonisim sau să căutăm și dacă nu vom chivernisi întocmai, așa cum parabola Evangheliei ne spune, tot ce este de trebuință pentru zidirea turnului celui duhovnicesc atât de minunat și preaînălțat.

Altminteri, cu toate că am putea să facem să se ridice zidurile acestui turn, ele nu vor fi în stare să țină povara clădirii, dacă mai înainte nu vom fi îndepărtat deplin tot ce este vicios și stricăcios și nu ne vom fi dereticat inima, smulgând toată tulpina patimilor și trăgând toate rădăcinile afară, ca apoi să clădim pe pământ tare; sau, mai curând, de nu ne vom statornici pe piatra Evangheliei temeliile cele neclădite ale simplității și umilinței creștine, cărora le e dat să susțină acest turn și acest mare palat al virtuților, încât ele să nu mai fie primejduite să cadă, ci să se poată înălța până la cer.

Cel ce şi-a pus trăinicia lui pe această dublă temelie poate să înfrunte toate furtunile patimilor şi puhoaiele năprasnice ale prigoanei celei mai cumplite.

Sfaturi de început pentru rugăciune

Mai înainte de a începe rugăciunea şi meditaţiile, este bine a te pregăti anume pentru aceasta, adică atât rugăciunea, cât şi cugetarea duhovnicească să le faci descompuse, la înălţimea gândului conştient, cu tot răgazul şi pe îndelete, în lumina conştiinţei.

Larg, cu bun temei, de multe ori aducându-ţi în minte un text sfânt care priveşte această primă îndrumare, împlineşte, ca un exerciţiu începător, tot ceea ce ai să împlineşti după aceea ca o dăruire în faţa lui Dumnezeu.

Întocmai ca un mare muzicant care înaintea unui concert îşi face exerciţiile neapărat trebuitoare ca să pătrundă în marea lucrare a unei simfonii. Citeşte ceva potrivit acestei pregătiri. Aminteşte-ţi de *Cărarea începuturilor*, „îndrumarea" Sfântului Nichifor din Singurătate sau altceva asemănător. După citire şi reculegere, pregăteşte-te prin câteva „aspiraţii profunde", sorbind larg duhul şi zicând Numele Domnului.

Ca să împlineşti cum se cuvine acest lucru, te păstrezi drept în picioare sau te aşezi. Torsul deschis – partea trupului de la brâu în sus,

pieptul ţinut înainte, coapsele bine aşezate; umpli cutia pieptului sorbind larg de tot şi dai în afară aerul cât mai pe îndelete cu putinţă.

Însoţeşte totul cu limpezime în gând rostind Numele de mărire.

Acest exerciţiu are ca ţintă a te pune în rânduială cuvenită şi a-ţi aduce calmul, bunul temei, asigurându-ţi latura trupească şi omenească a lucrării de rugăciune şi priveghere, atât funcţionarea desăvârşită, nestânjenită a suflului, cât şi pacificarea ritmului vital – regularitatea circulaţiei.

Aceasta e „Intrarea în isihie", pătrunderea în „odihna Domnului", aşezarea la umbra Duhului etc.

Trebuie să ne pătrundem bine de rostul acestei pregătiri de rugăciune. E o eroare şi un fals, o grozavă înşelare de sine dacă socotim că putem sări dintr-o dată în starea de rugăciune. Calmul cât mai de adânc e una din condiţiile esenţiale ale cuceririi vieţii de rugăciune.

Un alt punct de luat în seamă foarte însemnat este acela ca niciodată să nu cauţi a te strădui dincolo de puterile tale. Mai ales când eşti obosit. Sila, dezgustul sunt vrăjmaşii stăruinţei şi statornicirii în starea de rugăciune.

Aceasta este de înţeles.

Amintirea stânjenirii, neplăcerii încercate e legată fără voie de aceea a sforţării viitoare şi îi întârzie execuţia, un pretext cu oarecare

îndreptățire intervine ca să părăsești totul fără întoarcere.

Vremea de rugăciune trebuie să-ți fie pururi o bucurie, o ușurare și o rodire totală a omului, atât trupește, sufletește și mai ales duhovnicește.

Mai este de nelipsit, în timpul împlinirii rugăciunii, să-ți păstrezi cârma gândului în mână, adică să nu îngădui vreo întrerupere a lucrării lăuntrice sau vreo abatere a gândului, să-ți păstrezi gândul necurmat ținut la rugăciune și nimic altceva să nu-i mai dai voie să cugete. De aceea, ca sfat, în începuturile vieții de rugăciune este foarte însemnat să nu te legi de pravile prea lungi, ci de rugăciuni foarte scurte și simple. Așa încât să poți să-ți păstrezi cu ușurință acea stăpânire lăuntrică ce împiedică gândul să evadeze, să o ia razna.

Dacă, în ciuda tuturor sforțărilor, se ivește vagabondajul lăuntric, atunci e cu totul de trebuință să nu mai fii deloc îngăduitor față de tine însuți. Să-ți întorci cu putere mintea de unde s-a abătut, îndoind luarea-aminte, ca să-ți păstrezi gândul înfipt în atenția necesară.

Reîncepi lucrarea lăuntrică cu liniște și stăruință. Râvna, stăruința armonioasă și fără vreo tulburare, ci cu îngăduință. E ca o adevărată nenorocire lăuntrică pentru cucerirea stării adevărate de rugăciune a-ți împlini pravila grăbindu-te, sărind și trecând mai departe, când

rugăciunea de mai înainte nu a fost încă sfârșită sau împlinită cum trebuie. Problema aceasta de mică disciplină lăuntrică, de adevărată stăruință în această nevoință ascetică nevăzută și gingașă, această asceză sufletească și pneumatică pe care o nesocotim atâta este covârșitoare.

Toată uscăciunea și nerodnicia duhovnicească a omului vine de cele mai multe ori din lipsa aceasta lăuntrică de măruntă grijă și atenție față de sine însuși și mai ales când ne-am așezat la Fața lui Dumnezeu.

Ajungem ca o albie de râu nemărginită, a cărei apă s-a pierdut în pustiul unui neant întreg de pietrișuri, nisipuri și împotmoliri zadarnice.

Cei ce nu știu să stăruiască limpede pe linia firului unui singur gând care duce la o singură țintă, așa cum e rugăciunea cea mai scurtă a chemării Domnului, se pierd, se risipesc de tot, mor lăuntric, sfârșesc într-o înfricoșată albie seacă.

Orice străduință sau muncă risipită sfârșește așa și nu mai poate aduce nici o bucurie și nu mai poate da nici un fel de rodire.

Ajungerea pe piscurile celor mai înalți munți e adunarea la un loc a o mulțime de mici sforțări care, la urma urmelor, nu este decât faptul de a-ți pune talpa la depărtare de câteva degete mai înainte de cealaltă talpă care tocmai s-a ridicat de la pământ.

Orice înfăptuire nu se agonisește decât în urma unui șir întreg de gesturi mărunte, necesare împlinirii.

Am râde, fără îndoială, de acela care și-ar propune să sară de jos, de la poale drept în piscul unui munte de câteva mii de metri, dar încurajăm pe cel ce își încinge coapsa și o pornește sprijinit în bastonul lui ca să întreprindă o astfel de călătorie.

De aici descoperim rostul pe care îl are stăruința și răbdarea în viața noastră. Dar și zădărnicia sforțării izolate, oricât de uriașă ar fi. Dar nici înmulțirea sforțării nu ajunge, trebuie să mai adaugi la aceasta și regularitatea.

O sforțare, ca să aibă preț, trebuie să fie îndelungă și crescândă. Sforțarea unei zile să se adauge la cele ale zilelor următoare care s-au scurs și vor urma ca să întărească și să-i dea putere.

Legile avântului câștigat nu se întemeiază pe altceva, ca și orice viteză. Punerea în stare de plin mers a unei mașini nu se face dintr-odată, cât ai clipi. Seria de mișcări nu se produce cu repeziciunea și regularitatea voită decât când mișcările de mai înainte vin să crească pe cele ale clipei ce a trecut.

Puterea de mers, de impulsiune, de împingere mai departe nu e decât rezultatul eforturilor trecute adăugate la acela al clipei și

ea nu se produce cu toată intensitatea decât dacă nimic nu a venit să împiedice regularitatea și precizia. Dacă un timp de oprire s-a efectuat, atunci și stânjenirea trecătoare va anula această putere într-o măsură însemnată.

Din această comparație să ne inspirăm în studiul agonisirii stării de rugăciune. E bine să lucrezi, dar să lucrezi cugetat e mai bine; și fără continuitate și regularitate, nici o organizare, oricât de desăvârșită ar fi, nu ne va da împlinirea pe care o așteptăm.

Cea mai înaltă formă de rugăciune

Rugăciunea sub forma ei cea mai înaltă este chemarea din adâncurile inimii a Numelui de mărire al Domnului, la care se adaugă, pentru a împlini o octavă ritmică, „miluiește-mă, pre mine, păcătosul" sau mai strâns, doar „miluiește-ne pre noi".

Cea mai înaltă formă de rugăciune este un strigăt de adorație, de dorire, de năzuință, de răpire. Totuși, se mai adaugă ceva: simțământul nostru de făptură, de păcat.

Inelul acesta, pur spiritual, care leagă tare închinarea cea mai înaltă, adevărată adorație, de conștiința păcatului, e plin de tâlc și apocalipsă, de tainică revelație.

Heruvimii și Serafimii cei cu șase aripi, în necurmata lor adorație, știm că prin două aripi

zboară, prin două își îngrădesc privirile ca să poată vedea mai bine Sfânta Slavă a lui Dumnezeu și prin două își acoperă angelica lor goliciune ca să se poată învrednici de cerescul strigăt: Sfânt, Sfânt, Sfânt.

Gestul de acoperire, de negrăită înclinare muzicală și ritmică a celei din urmă perechi de aripi ale îngerilor țin locul gestului nostru omenesc, când rostim, cu o dezlegare de cutremur și suspin: „miluiește-mă, pre mine, păcătosul".

Ființe îndeosebi și direct ale „slujirii lui Dumnezeu", îngerii, în adorația lor, aș putea spune cu atât mai mult, au acest simțământ de făptură, care altminteri nici nu este decât însuși simțământul haric de existență, de atârnare.

Făptura se urzește, este și dăinuiește, din această vedere a Slavei lui Dumnezeu, chiar când nu o vede decât orb și acoperit.

Înălțimea absolută a Puterii-Puterilor, Măreția Domnului veșnică naște ca un contrast simțirea nimicniciei noastre, nimicului total care suntem la Fața Lui și, de aici, descoperirea și binecuvântata plecare a smereniei sacre.

Fiindcă smerenia nu este decât trăirea deplină a acelei „emât Iahveh", a fricii de Dumnezeu, pe care îndeosebi o au îngerii și acei alți îngeri, dar în trup, care sunt sfinții.

Stăruința la treapta aceasta, a celei mai mari griji, smerenii și frici de Dumnezeu în căutarea marii bucurii și lumini a Feței Domnului, iată toată tehnica Sfințitei Rugăciuni.

Grozava frică de moarte care naște și ne învrednicește de iluminarea preaplină a învierii, prin necurmata repetare.

Stăruința aceasta îndârjită, cu năvala de adevărat război nevăzut care vrea să cucerească cerul, are în ea o garanție de prospețime și biruință dincolo de orice automatism, dincolo de orice tehnică.

E însăși forma rugăciunii care închide în ea pururea o înnoire, a aceleiași năzuințe sacre.

Legătura aceasta dintre „Doamne Iisuse Hristoase" și „miluiește-mă, pre mine, păcătosul", dintre rostirea Numelui de mare adorație și dintre conștiința păcatului și a smereniei ne dă dreptarul și temeiul.

Toată tehnica isihastă e, de fapt, o tehnică profetică și se întemeiază pe stăruința unor revelații care se voiesc trăite, o moștenire sacră de trăire, „cale împărătească" ce ne vine dintr-o rânduială a „darului întrupării".

Adorația cea mai înaltă a inimii curate, stăruind lângă mintea smerită pururea în cea mai adâncă conștiință a păcatului, de fapt, nu poate îndreptăți nici o tehnică, dorind pururea

numai lucrarea suprafirească a Harului. Totuși, există o tehnică a tehnicii, o artă a artelor, cum spun Părinții isihaști, care, tăgăduindu-se în sine în mod creator, se depășește.

Frica de Dumnezeu, care este însăși stăruința zicerii, crește în noi conștiința „Sfințeniei de neajuns a lui Dumnezeu", aproape până la deznădejde.

Dar dacă „Realitatea aceasta vie și sacră" Care este Domnul, realitate istorică și cerească, întrupată și nescrisă – împrejur, care stă învăluită în adorația cea desăvârșită, totală, neostenită, necurmată a noastră, Se păstrează pururea dincolo de orice prindere, „priză" în putință a „Esenței Ființei Sale", dincolo de orice încercare, „meșteșugire" sau îndrăzneală, totuși, într-un chip răsturnat, această tainică Ființă a lui Dumnezeu ni se descoperă, de fapt, ca pornită Ea-însăși spre noi, stăpânită de un duh de alegere, ce ni se face vădită prin darul Său, care ne umple și ne năpădește.

Fundamentul întregii teologii isihaste este „Ioanit" și astfel nici un „nevoitor adevărat" nu poate vreodată uita temeiul râvnei duhovnicești care știe că: „întru aceasta este Sfânta Dragoste, nu fiindcă noi iubim pe Dumnezeu, ci fiindcă El ne iubește pre noi" (I Ioan 4,10).

Această tainică și de neînțeles alegere a Sfintei Dragoste, care izbucnește, purcede, se izvorăște în chip hotărât din străfundurile

tainice și neînțelese ale ființei noastre, trebuie după cuviință întâmpinată, cunoscută și cât mai rodnic folosită.

Toată viața și predania Sfinților Părinți ai Isihiei vin să ne ajute la această minunată și prea neprihănită și sfântă întâlnire.

Cât mai cuviincioasă și mai potrivită cinstire a întâmpinării Domnului, iată tehnica. Meșteșugul și repetarea au valoarea exercițiului unui salt spre calitativul haric, venirea spre o recunoaștere. Tehnica isihastă are valoarea pregătirii unei mari așteptări a Fecioarelor înțelepte. Tehnica rugăciunii e tehnica sfintelor Candele, după cum atât de minunat ne-a arătat Sfântul Simeon în Imnele Dragostei.

Dar afară de faptul că tehnica isihastă a Rugăciunii e această cât mai potrivită deschidere a inimii la bunăvoirea și izbucnirea Harului, tehnica aceasta mai are și o valoare de recunoaștere și așteptare.

Ordinea păcatului, prin pocăință, și-a agonisit un anume „veșmânt al nestricăciunii", o anumită sfântă înțelepciune, care caută, urmând în „asemănare" unei biruințe a Răstignirii, biruită de vraja sfințeniei ce va să fie, în tot timpul nesfârșitei așteptări, cu inima îngenunchiată să spele cu lacrimi Picioarele cele nevăzute Care trebuie să sosească. Tehnica de aici își agonisește toate stăruințele, toate repetările, toate tăcutele măiestrii ale duioșiei

și dragostei nevrednice. Tehnica isihastă este o tehnică a pragurilor Raice, care mimează gesturile Sfinților Părinți cu fruntea plecată sub binecuvântare.

Învinuirea tehnicii isihaste de automatism, buricarism, fachirism sau alte „ciudățenii grosolane", precum au făcut-o cu atâta ușurătate doctă mai ales unii din „savanții catolici" ai zilelor noastre, din oficiu obligați a condamna și ei tot ce este al spiritualității „isihaste", nu merită aici a fi luată în seamă. Nevrednicia și stupiditatea ei se va dezgoli foarte repede cercetătorului de adevăr.

Decât atât: Părinții „cei vechi", precum și „Părinții pustiului", care ne-au lăsat moștenirea „liniștii" sau a trezviei, dacă au avut ceea ce s-ar putea numi o „concepție despre Lume", știm că nu au cunoscut „mașina" și nici „automatismele" ei. Lumea, creație de lumină a lui Dumnezeu, e pătrunsă și susținută de „Sfintele Lui Energii", Care prin Ordinea îngerească păstrează și călăuzește totul. Mințile cele fără de trupuri, adică toate „Puterile", „Domniile", „Stăpâniile" cu toate Ierarhiile cerești, au fost făcute pentru aceasta: să țină și să tragă totul spre simplitatea și unitatea cea de slavă a Tatălui.

Mișcarea repetată, rugăciunea necurmată, valoarea creatoare a litaniei, a ritmurilor și

riturilor liturgice sau lăuntrice și tot ce s-ar putea numi o meșteșugire spirituală, o artă duhovnicească și chiar o tehnică nu au oglindit și nu au căutat să urmeze decât această viziune angelică pe care „cărțile Areopagitice" ne-o fac vădită.

Iar toată această sfântă mișcare mântuitoare se învârtește în jurul Sfintei Cruci, în legătură cu această tainică figură a Logosului Răstignit în trup, face din tehnica duhovnicească un ansamblu al ritmurilor întrupării, care dă un înțeles real și realizator încă de aici mântuirii. Hristos ne dă adevărata tehnică a rugăciunii și a îndumnezeirii omului. Tehnica, ca însăși, e un dar: dar din darul Lui.

NOTA ASUPRA EDIȚIEI

În alcătuirea crestomației de față, pentru corectarea și definitivarea textelor existente, editorul a consultat, pe lângă manuscrise și înregistrări, video sau audio, prezente în Arhiva Culturală Română, și unele volume apărute în perioada 1989-2003 și semnate de Prea Cuvioșii Părinți Mina Dobzeu, Cleopa Ilie, Sofian Boghiu, Arsenie Boca, Iachint Unciuleac, Dometie Manolache și Sandu Tudor.

Fabian Anton, aprilie 2003

CUPRINS